

Université du Québec en Outaouais

Le sens dans la vie en tant que médiateur de la relation entre l'attachement insécurisant et l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires durant la pandémie de la Covid-19, d'une part, et la détresse psychologique, d'autre part.

Essai doctoral
Présenté au
Département de psychoéducation et de psychologie

Comme exigence partielle du doctorat en psychologie,
Profil psychologie clinique (D. Psy.)

Par
© Dominique LA HAYE

Octobre / 2024

Composition du jury

Le sens dans la vie en tant que médiateur de la relation entre l'attachement insécurisant et l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires durant la pandémie de la Covid-19, d'une part, et la détresse psychologique, d'autre part.

Par
Dominique LA HAYE

Cet essai doctoral a été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Paul Samuel Greenman, directeur de recherche, Département de psychologie et de psychoéducation, Université du Québec en Outaouais.

Sébastien Larochelle, co-directeur de recherche, Département de psychologie et de psychoéducation, Université du Québec en Outaouais.

Michel Dugas, examinateur interne et président du jury, Département de psychologie et de psychoéducation, Université du Québec en Outaouais.

Isabelle Green-Demers, examinatrice interne, Département de psychologie et de psychoéducation, Université du Québec en Outaouais.

Marc-Simon Drouin, examinateur externe, Département de psychologie, Université du Québec à Montréal (UQAM).

Remerciements

Mars 2020. Pendant que la planète retient son souffle face à la pandémie de la Covid-19, une étudiante et un professeur de l'UQO discutent sur Zoom de l'urgence de mener des recherches sur les possibles conséquences psychologiques de cette crise sanitaire, d'une ampleur jamais vue depuis la grippe espagnole en 1918...

Mes premiers remerciements vont donc au codirecteur de mon essai doctoral, Sébastien Larochelle, sans qui ce projet d'étude n'aurait pas vu le jour. Son expertise et ses précieux conseils ont été indispensables dans la conceptualisation des variables à l'étude et ont grandement contribué à enrichir ce travail. Je tiens aussi à lui témoigner ma profonde gratitude d'avoir cru en ma capacité d'entreprendre des études doctorales en psychologie et d'avoir accepté de me guider durant cette aventure. Sa confiance en mes capacités a insufflé en moi l'énergie nécessaire pour entreprendre ce parcours académique et professionnel de longue haleine. Il en ressort pour moi beaucoup de « sens dans la vie », un thème central de ce travail.

Je tiens aussi à remercier chaleureusement le directeur de mon essai doctoral, Paul Samuel Greenman, pour son soutien attentif et ses encouragements, particulièrement durant les phases de questionnement. Son regard éclairé et inspiré a contribué à rendre l'écriture de ce travail plus limpide, précise et compréhensible. Son esprit de collaboration a facilité l'arrimage des différentes perspectives, favorisant du même coup la conclusion de ce travail.

Je souhaite également adresser mes remerciements aux membres de mon comité d'évaluation pour leurs commentaires constructifs qui ont grandement enrichi ce travail. Plus précisément, je tiens à mentionner l'apport d'Isabelle Green-Demers, qui m'a considérablement aidée à mieux cerner le fonctionnement de la recherche et à assimiler des notions statistiques et conceptuelles complexes, me permettant ainsi de m'approprier mon sujet avec plus d'assurance et de profondeur. Je veux aussi souligner et surligner la contribution de Michel Dugas, dont l'expertise et les judicieux conseils ont contribué à renforcer la rigueur scientifique de cet essai doctoral. Mes remerciements vont aussi à Marc-Simon Drouin, qui a accepté d'agir à titre d'examineur externe.

Ce travail a aussi assurément bénéficié de l'expertise de la professeure Annie Bérubé, qui a si généreusement accepté de m'éclairer de ses précieuses réponses à mes nombreuses questions, quant aux tenants et aboutissants des analyses de médiation à l'aide de la macro PROCESS pour SPSS (Hayes, 2022, modèle 4). Nos échanges ont d'autant plus stimulé ma curiosité et m'ont encouragée à persévérer dans la tâche.

Puisqu'il faut toute une communauté académique pour « éduquer » une doctorante, je tiens à remercier l'ex-conseillère en orientation de l'UQO, Céline Paquette, dont l'accompagnement m'a permis d'envisager la possibilité d'entreprendre des études supérieures en psychologie et de franchir le pas de l'entrée au doctorat. Je souhaite également exprimer ma reconnaissance à la directrice de la CSPUQO, Geneviève Ruel, dont le professionnalisme et l'empathie m'a permis de vivre une première expérience en psychologie clinique, entourée des collègues de ma cohorte avec qui une belle complicité et des amitiés se sont développées. Je tiens aussi à témoigner ma gratitude à Marie-Pierre Daigle, doctorante et chercheuse en

psychologie avec qui j'ai collaboré au *Laboratoire sur le couple* de l'Université d'Ottawa et dont sa façon coopérative de travailler et sa grande générosité dans le partage de son expérience continuent de m'accompagner et de m'inspirer.

Enfin, je tiens à dire *merci, naturellement et profondément* à ma famille et à mes amis pour leur soutien moral, leurs encouragements et leur compréhension. Si vous lisez ces lignes, c'est que leur présence, tout au long de ce marathon académique, m'a permis de trouver l'énergie nécessaire pour me rendre au fil d'arrivée du doctorat. Mes pensées vont à ma mère, qui m'a toujours encouragée à poursuivre des études et qui, à travers sa curiosité intellectuelle, m'a transmis le goût de l'apprentissage et du partage des connaissances. Je tiens aussi à rendre hommage à mon père, dont le souvenir malgré son départ continue de vivre en moi. Sa façon qu'il avait de s'actualiser à travers ses passions m'a inspiré le courage de donner une nouvelle direction à ma vie professionnelle et de faire de la psychologie l'un de mes principaux centres d'intérêt. En dernier lieu, et d'une importance toute particulière, je tiens à exprimer ma profonde gratitude à mon conjoint qui, au soleil levant, réchauffe mon quotidien. Sa présence indéfectible a constitué un point d'ancrage durant les défis rencontrés et les réussites de mon doctorat. Sa patience, son amour, sa compréhension et notre complicité me sont inestimables.

* * * * *

Résumé

Introduction : L'adoption de mesures sanitaires (p. ex., le confinement, la distanciation sociale et le télétravail) durant la pandémie de la Covid-19, déclarée dans le monde en 2020, a entraîné une hausse fulgurante de la détresse psychologique dans la population (OMS, 2022). Or, le manque de sens dans la vie constitue un facteur de vulnérabilité au fait de ressentir de la détresse psychologique (Steger *et al.*, 2006), tout comme l'identité diffuse (Hill, 2018; Lingiardi & McWilliams, 2017) et l'attachement insécurisant (MacKenzie & Baumeister, 2014). À notre connaissance, aucune étude n'a examiné ces variables conjointement dans le contexte de la pandémie.

Objectif et hypothèses : Examiner tous ces liens entre les variables et mettre à l'épreuve les deux hypothèses de médiation suivantes : 1) le sens dans la vie est un médiateur de la relation entre l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires et la détresse psychologique et, 2) le sens dans la vie est un médiateur de la relation entre l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires et la détresse psychologique.

Méthodologie : L'échantillon (n = 276) composé d'adultes québécois, issu d'une base de données secondaires dans le cadre d'une étude transversale, a répondu en ligne au *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ; Steger *et al.*, 2006), à l'*Indice de détresse psychologique de Santé Québec* (IDPESQ-29; Prévile *et al.*, 1992) et à deux questionnaires développés pour les fins de cette étude, soit l'Identité diffuse et l'Attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires.

Résultats : Deux analyses de médiation simple effectuées à l'aide de la macro PROCESS pour SPSS (Hayes, 2022, modèle 4) ont confirmé les deux hypothèses principales quant au rôle médiateur du sens dans la vie.

Conclusion : Ces résultats illustrent l'importance d'intervenir sur le sens dans la vie et ses facteurs de vulnérabilité pour mieux prévenir et traiter la détresse psychologique.

Mots-clés : Sens dans la vie, identité diffuse, attachement insécurisant, détresse psychologique, anxiété, dépression, Covid-19, pandémie, mesures sanitaires.

TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ.....	II
LISTE DES TABLEAUX.....	VI
LISTE DES FIGURES.....	VII
LISTE DES ABRÉVIATIONS, SIGLES ET ACRONYMES.....	IX
CHAPITRE I	
INTRODUCTION.....	1
1.1. La détresse psychologique liée à la pandémie de coronavirus.....	4
1.2. Le sens dans la vie	7
1.2.1. La cohérence.....	9
1.2.2. Le but.....	10
1.2.3. L'importance.....	11
1.3. La vie dénuée de sens.....	12
1.3.1. L'incohérence.....	12
1.3.2. Être sans but.....	13
1.3.3. Le manque d'importance.....	13
1.4. La relation entre le sens dans la vie et la détresse psychologique.....	14
1.5. L'identité diffuse.....	19
1.5.1. Le sentiment d'incohérence.....	20
1.5.2. Le sentiment de discontinuité.....	21
1.6. La relation entre l'identité diffuse et la détresse psychologique.....	22
1.7. La relation entre l'identité diffuse et le sens dans la vie.....	23
1.8. La théorie de l'attachement.....	25
1.8.1. Le système d'attachement.....	26
1.8.2. Le système d'exploration.....	27
1.8.3. Typologie de l'attachement insécurisant.....	27
1.8.3.1. Style d'attachement anxieux.....	28
1.8.3.2. Style d'attachement évitant.....	28
1.9. La relation entre l'attachement insécurisant et la détresse psychologique.....	29
1.10. La relation entre l'attachement insécurisant et le sens dans la vie.....	31
1.11. L'impact de l'adoption des mesures sanitaires sur les facteurs de vulnérabilité au fait de	

ressentir de la détresse psychologique durant la pandémie à la Covid-19.....	35
1.11.1. Le sens dans la vie dans le contexte de l'adoption des mesures sanitaires.....	35
1.11.2. L'identité diffuse dans le contexte de l'adoption des mesures sanitaires.....	36
1.11.3. L'attachement insécurisant dans le contexte de l'adoption des mesures sanitaires.....	36
1.12. Intégration conceptuelle et originalité.....	38
1.13. Objectif et hypothèses.....	39
CHAPITRE II	
MÉTHODE.....	42
2.1. Participants et procédure.....	42
2.2. Instruments de mesure.....	44
2.2.1. La détresse psychologique.....	44
2.2.2. Le sens dans la vie.....	45
2.2.3. L'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires.....	48
2.2.4. L'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires.....	49
2.3. Analyses statistiques.....	50
CHAPITRE III	
RÉSULTATS.....	51
3.1. Analyses statistiques préliminaires : vérification des cas extrêmes et des postulats.....	51
3.2. Prévalence de la détresse psychologique dans l'échantillon.....	55
3.3. Analyses principales : médiation simple.....	55
3.3.1. Hypothèse principale de médiation H1d.....	55
3.3.2. Hypothèse principale de médiation H2d.....	57
3.4. Analyses principales : modèles alternatifs de médiation inversée.....	59
3.4.1. Résultats du Modèle 1 alternatif de médiation inversée.....	61
3.4.2. Résultats du Modèle 2 alternatif de médiation inversée.....	63

CHAPITRE IV

DISCUSSION

4.1. Retour sur les résultats et retombées fondamentales	65
4.1.1. Prévalence élevée de la détresse psychologique.....	65
4.1.2. Première hypothèse principale de médiation (H1d).....	66
4.1.3. Deuxième hypothèse principale de médiation (H2d).....	68
4.1.4. Hypothèse préliminaire H1a.....	70
4.1.5. Hypothèse préliminaire H1b.....	72
4.1.6. Hypothèses préliminaires H1c et H2c.....	73
4.1.7. Hypothèse préliminaire H2a.....	75
4.1.8. Hypothèse préliminaire H2b.....	76
4.1.9. Modèles alternatifs.....	78
4.2. Synthèse et intégration des retombées fondamentales	79
4.3. Retombées appliquées.....	80
4.4. Limites.....	84

CHAPITRE V

Conclusion.....	86
-----------------	----

RÉFÉRENCES.....	89
-----------------	----

ANNEXE A. <i>Questionnaire sociodémographique</i>	110
---	-----

ANNEXE B. <i>Indice de détresse psychologique de Santé Québec</i>	111
---	-----

ANNEXE C. <i>Meaning in Life Questionnaire</i>	113
--	-----

ANNEXE D. <i>Mesure de l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires</i>	114
---	-----

ANNEXE E. <i>Mesure de l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires</i>	115
---	-----

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Données sociodémographiques et symptomatologiques des participants.....	43
Tableau 2 : Moyennes, écarts-types et corrélations Pearson (p bilatéral) entre les variables.....	54

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Modèle proposé de médiation simple mettant à l'épreuve l'hypothèse principale de médiation (H1d).....	41
Figure 2 : Modèle proposé de médiation simple mettant à l'épreuve l'hypothèse principale de médiation (H2d).....	41
Figure 3 : Postulats de la distribution normale (histogramme) et linéaire (tracé-p) des résiduels et d'homoscédasticité (nuage de points) liés aux variables incluses dans le Modèle 1 de médiation.....	52
Figure 4 : Postulats de la distribution normale (histogramme) et linéaire (tracé-p) des résiduels et d'homoscédasticité (nuage de points) liés aux variables incluses dans le Modèle 2 de médiation.....	53
Figure 5 : Chemins standardisés du modèle de l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires en tant que variable prédictive du niveau de détresse psychologique ressenti, médiée par le sentiment de présence de sens dans la vie (n = 276).....	57
Figure 6 : Chemins standardisés du modèle de l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires en tant que variable prédictive du niveau de détresse psychologique ressenti, médiée par le sentiment de présence de sens dans la vie (n = 276).....	59

Figure 7 : Modèle 1 alternatif de médiation inversée.....	60
Figure 8 : Modèle 2 alternatif de médiation inversée.....	60
Figure 9 : Chemins standardisés du modèle alternatif de médiation inversée : l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires en tant que variable prédictive du sens dans la vie, médiée par la détresse psychologique (n = 276).....	62
Figure 10 : Chemins standardisés du modèle alternatif de médiation inversée : l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires en tant que variable prédictive du sens à la vie, médiée par la détresse psychologique (n = 276).....	64

LISTE DES ABRÉVIATIONS, SIGLES ET ACRONYMES

APA	American Psychiatric Association
C.-à-d.	C'est-à-dire
P. ex.	Par exemple
CÉR	Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec en Outaouais
COVID-19	Corona Virus Disease
DSM-5	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
IDPESQ-29	Indice de détresse psychologique de Santé Québec (29 items)
EFPI	Échelle de fonctionnement personnel et interpersonnel
INSPQ	Institut national de santé publique du Québec
IOP	Inventaire de l'organisation de la personnalité
LRI	Life Regard Index
MLQ	Meaning in Life Questionnaire
MLQ-P	Meaning in Life Questionnaire-Presence
MLQ-S	Meaning in Life Questionnaire-Search
OMS	Organisation mondiale de la santé
PIL	Purpose in Life Test
PFT	Psychothérapie focalisée sur le transfert
RSQ	Relationship Scales Questionnaire
UQO	Université du Québec en Outaouais

CHAPITRE I

Le sens dans la vie en tant que médiateur de la relation entre l'attachement insécurisant et l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires durant la pandémie de la Covid-19, d'une part, et la détresse psychologique, d'autre part.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS; 2020) a officiellement déclaré, le 11 mars 2020, l'état de pandémie de coronavirus (Covid-19) dans le monde. Dans la foulée de cette annonce, plusieurs pays, dont le Canada, ont forcé l'adoption de mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens, telles que le confinement, la distanciation sociale et le télétravail de masse, pour freiner la prolifération de ce virus contagieux. Le Québec a emboîté le pas en déclarant l'état d'urgence sanitaire le 13 mars 2020 et en mettant graduellement en œuvre de telles mesures sanitaires (INSPQ, 2020).

Si ces mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens ont été implantées afin de protéger leur santé physique, les données de l'OMS (2022) ont révélé que ces mesures ont aussi contribué à hausser de 25% le taux de prévalence mondiale de détresse psychologique (c.-à-d. l'anxiété et la dépression) au cours de la première année de la pandémie. Ces mesures sanitaires et leur effet sur les relations qu'entretiennent les gens, sur leur travail et sur les loisirs et passions étaient parmi les principaux facteurs évoqués par l'OMS (2022) pour expliquer cette hausse importante de détresse psychologique.

Or, la recherche démontre que la détresse psychologique entraîne de graves conséquences pour les personnes qui en sont atteintes, pour leur entourage et pour la société. Les gens ayant des symptômes de dépression ou d'anxiété sont plus à risque de se retrouver sans emploi (Houssemand *et al.*, 2014) ou d'avoir de la difficulté à planifier, à initier et à mener à bien des tâches professionnelles (Gunnarsson *et al.*, 2023). Les gens ayant des symptômes de dépression

sont ainsi moins performants au travail, ce qui se manifeste par des taux d'absentéisme et de présentéisme plus élevés ayant un coût économique (Evans-Lacko & Knapp, 2016). Les personnes ayant des symptômes de dépression ou d'anxiété peuvent aussi avoir de la difficulté à prendre soin de leur hygiène corporelle, à s'adonner aux tâches quotidiennes, ainsi qu'à entreprendre des activités récréatives calmes (p. ex., lire un livre) ou actives (p. ex., pratiquer un sport) et à entretenir leurs relations amicales et familiales (Gunnarsson *et al.*, 2023).

Étant donné la souffrance et les répercussions importantes que cette détresse psychologique engendre dans la vie des gens, il apparaît alors essentiel de mieux comprendre les variables mettant en évidence un lien entre l'adoption de mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens durant la pandémie et la détresse psychologique. Cette meilleure compréhension permettrait, d'une part, d'améliorer l'aide apportée aux personnes souffrant de détresse psychologique en temps de pandémie et, d'autre part, de minimiser les impacts psychosociaux découlant de cette détresse psychologique.

Plusieurs théories et recherches portent sur les facteurs de vulnérabilité au fait de ressentir de la détresse psychologique, afin de mieux comprendre et traiter les personnes qui en souffrent. Le manque de sens dans la vie constitue un facteur de vulnérabilité connu au fait de ressentir de la détresse psychologique, plusieurs études ayant démontré des associations entre ces deux variables (Carreno *et al.*, 2020; Debats *et al.*, 1993; Kleftras & Psarra, 2012; Mascaro & Rosen, 2005).

Parmi les facteurs de vulnérabilité au fait de ressentir un manque de sens dans la vie, il y a (1) des déficits sur le plan de l'identité (Hill, 2018; Lingardi & McWilliams, 2017), telle qu'une identité diffuse, caractérisée par des visions de soi et des autres déformées et de la difficulté à donner une direction à sa vie à l'aide d'objectifs clairs à court et à moyen termes sur

les plans professionnel, académique et des loisirs (Caligor *et al.*, 2018; Kernberg, 1984), ainsi que (2) l'attachement insécurisant, qui nuit aux relations profondes et réciproques (MacKenzie & Baumeister, 2014).

Or, l'adoption de mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens a pu affecter le sens dans la vie, l'identité diffuse et l'attachement insécurisant. Par ailleurs, si ces variables sont également reconnues comme des facteurs de vulnérabilité au fait de ressentir de la détresse psychologique en temps normal, il est probable qu'elles le sont aussi en temps de pandémie. Cependant, personne n'a, à notre connaissance, examiné la façon dont l'identité diffuse, l'attachement insécurisant et le manque de sens dans la vie pourraient être liés à la détresse psychologique dans le contexte de l'adoption des mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens durant la pandémie de la Covid-19.

L'objectif de la présente étude consiste à étudier les liens entre les variables à l'étude qui sont l'identité diffuse et l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires, le sens dans la vie et la détresse psychologique. L'exploration de ces relations vise à comprendre comment les trois facteurs de vulnérabilité identifiés précédemment peuvent influencer la probabilité que des individus dans la population générale développent des symptômes de détresse psychologique (soit d'anxiété et de dépression) durant la pandémie. Pour ce faire, le contexte théorique de cette étude s'articulera autour de cinq grandes sections dont les quatre premières porteront sur les quatre variables à l'étude. Une première section s'intéressera à la détresse psychologique durant la pandémie, suivie d'une deuxième section qui se penchera sur le sens dans la vie ou, à l'inverse, le manque de sens dans la vie et leurs liens avec la détresse psychologique. Une troisième section se consacrera à l'identité diffuse et sa relation avec la détresse psychologique, ainsi qu'avec le sens dans la vie. Une quatrième section se concentrera

sur l'attachement insécurisant et sa relation avec la détresse psychologique et le sens dans la vie. Enfin, une cinquième section d'intégration portera sur l'impact possible de l'adoption des mesures sanitaires sur certains facteurs de vulnérabilité (tels que le sens dans la vie, l'identité diffuse et l'attachement insécurisant) en lien avec la détresse psychologique ressentie durant la pandémie.

1.1 La détresse psychologique liée à la pandémie de coronavirus

Plusieurs recherches au Canada (Agence de la santé publique du Canada, 2021; Best *et al.*, 2021; Dozois, 2021; Taylor *et al.*, 2020; Zheng *et al.*, 2021) et ailleurs dans le monde (Lorant *et al.*, 2021 ; Shongwe *et al.*, 2021) ont révélé que la pandémie de la Covid-19, dans le contexte de l'adoption de mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens, est associée à une hausse de détresse psychologique au sein de la population générale.

L'étude de Lorant *et al.* (2021), réalisée en ligne auprès d'un échantillon (n = 20 792) de Belges issus de la population générale, a révélé que plus de la moitié des répondants (près de 53%) éprouvait de la détresse psychologique dès les débuts du confinement. Ce niveau de détresse psychologique était 2,3 fois plus élevé qu'avant la pandémie, soit en comparaison aux données d'une Enquête nationale de santé réalisée en 2018 dans la population belge. Aussi, plus le confinement durait longtemps, plus le risque de présenter des signes de détresse psychologique augmentait. Les changements liés au travail, ainsi qu'une baisse des activités sociales et du soutien social étaient également associés à plus de détresse psychologique. Les femmes et les jeunes adultes étaient plus susceptibles de rapporter vivre de la détresse psychologique, comparativement aux hommes et aux personnes âgées.

Aux États-Unis, le Bureau du recensement (cité par Abbott, 2021) a rapporté que plus de 42% des adultes interrogés présentaient des symptômes d'anxiété et de dépression, en décembre

2020, ce qui correspondait à une hausse de 11% par rapport à l'année précédente de janvier à juin 2019, c.-à-d. avant la pandémie.

D'après une étude (Shah *et al.*, 2021), réalisée auprès d'un échantillon (n = 678) recruté en ligne à l'aide d'un questionnaire diffusé sur les réseaux sociaux, d'avril à mai 2020 dans 25 pays, le Canada était l'un des trois pays affichant le plus haut taux de détresse psychologique. D'après cette même étude, près de 51% de l'ensemble des participants, tous pays confondus, présentaient des symptômes d'anxiété (dont près de 42% des répondants montraient des signes d'anxiété modérée à extrêmement sévère) et près de 59% montraient des signes de dépression (dont près de 43% des répondants rapportaient des signes de dépression modérée à extrêmement sévère). L'échantillon était composé à 57,2% de femmes et à 42,8% d'hommes et était réparti selon des groupes d'âge. Les jeunes participants (18-24 et 25-34 ans) présentaient une détresse psychologique plus élevée.

Une autre étude (Dozois, 2021), réalisée durant la pandémie en 2020 sous la forme d'un sondage national diffusé en ligne dans les deux langues officielles, auprès d'un échantillon aléatoire (n = 1803) de Canadiens adultes (18+), a aussi fait état d'une hausse importante de détresse psychologique dans la population. D'après l'enquête lancée en ligne par l'organisme Recherche en santé mentale Canada (RSMC), le nombre de répondants soutenant que leur niveau d'anxiété était élevé ou extrêmement élevé avait quadruplé (de 5% à 20%), alors que le nombre de ceux rapportant souffrir de dépression avait plus que doublé (de 4% à 10%) depuis le début de la pandémie. Les répondants de cette étude étaient alors d'avis que leur niveau d'anxiété se stabiliserait, mais que leur niveau de dépression empirerait dans l'éventualité où le maintien des mesures de distanciation sociale, dont le confinement, se prolongerait. L'auteur de l'étude (Dozois, 2021) a précisé que l'échantillon était composé de 927 femmes, de 867 hommes et de

sept personnes s'identifiant à une autre catégorie de genre et que pour refléter la population canadienne adulte, des quotas démographiques et régionaux avaient été utilisés pour pondérer les données en fonction du plus récent recensement (c.-à-d. en fonction du genre, de l'âge et de la région). Les participants étaient interrogés sur leurs niveaux d'anxiété et de dépression avant la pandémie et durant la pandémie au moment de l'enquête et devaient préciser s'ils avaient déjà reçu un diagnostic professionnel de troubles anxieux, dépressif ou de l'humeur. Ils devaient aussi rapporter leurs prévisions sur ces symptômes dans l'éventualité où le confinement perdurerait. De façon similaire, Roberge (2021) a rapporté qu'une enquête effectuée par l'Institut national de la santé publique du Québec (INSPQ) durant la pandémie, fin novembre et début décembre 2020, a démontré que 17% des adultes québécois avaient un score de détresse psychologique jugé problématique, avec des symptômes d'anxiété jugés modérée à sévère. Les jeunes (18-24 ans) étaient particulièrement affectés, alors que 38% d'entre eux présentaient des symptômes d'anxiété modérée à sévère.

Les résultats de ces études, faisant état de la hausse de détresse psychologique durant la pandémie, où des mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens, telles que le confinement, ont été adoptées pour limiter la propagation d'un virus, s'ajoutent à ceux d'autres études antérieures à la pandémie (pour une recension des écrits voir Brooks *et al.*, 2020), où la hausse de détresse psychologique a aussi été constatée lorsque des mesures sanitaires d'isolement, telles que la mise en quarantaine, ont dû être imposées. Ce fut le cas, p.ex., durant l'épidémie de syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS), au Canada en 2003, où le fait notamment d'avoir été mis en quarantaine durant cet événement était associé à un risque accru de présenter des symptômes dépressifs élevés trois ans plus tard (Liu *et al.*, 2012).

1.2 Le sens dans la vie

La recherche a établi un lien solide entre la présence de sens dans la vie et le fait de présenter moins de détresse psychologique ou, à l'inverse, le fait de présenter moins de sens dans la vie comme étant associé à plus de détresse psychologique (Ashraf *et al.*, 2021, Barnett *et al.*, 2019; Carreno *et al.*, 2020, Debats, 1990; Debats *et al.* (1993), Disabato *et al.*, 2017; Kleftaras & Psarra, 2012; Korkmaz & Güloğlu, 2021; Lin, 2021, Mascaro & Rosen, 2005; Steger *et al.*, 2006). Étant donné que le sens dans la vie est considéré, dans cette présente étude, comme le mécanisme central susceptible d'éclairer la relation entre l'identité diffuse et l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires et la détresse psychologique, cette présente section et les suivantes se pencheront sur le sens dans la vie, de même que sur ses liens avec la détresse psychologique.

Comme le souligne Hill (2018), les questions portant sur le sens dans la vie ont d'abord retenu l'attention des philosophes depuis Socrate, qui soutenait « qu'une vie à laquelle l'examen fait défaut ne mérite pas qu'on la vive » (Platon; Apologie de Socrate, 38a), faisant ainsi ressortir l'importance d'un examen critique de soi-même comme préalable à une vie valant la peine d'être vécue. C'est aussi par le biais du courant existentialiste en philosophie, qui replaçait au cœur des questionnements humains le sens dans la vie et l'importance de l'expérience subjective dans la signification donnée à son existence (p. ex., Kierkegaard), que ce champ d'étude a fait son entrée dans le domaine de la psychologie existentielle, au tournant des années 1950 (Battista & Almond, 1973; Hergenhahn & Henley, 2016; Hirsh, 2013; Hoeller, 1986; Koutsopoulou, 1998). Aussi, comme Hill (2018) l'indique, il convient de noter que dans la littérature anglophone le terme *Meaning of Life* (sens de la vie) diffère du terme *Meaning in life* (sens dans la vie), le premier étant davantage associé à un questionnement universel sur l'être humain (« Pourquoi les

humains existent-ils? », tandis que le second fait référence à une expérience plus personnelle (« *Quel sens ai-je créé dans ma vie ?* » (p.4) (traduction libre). Étant donné qu'en français, cette distinction sur le sens tend à être moins marquée, nous avons choisi de retenir le terme « sens dans la vie » dans le cadre de cette présente étude, afin de refléter l'idée que se fait la personne de sa propre existence.

Frankl (1962/1988), issu du courant existentialiste de la psychologie, a été le premier à suggérer que la motivation première de l'être humain est de trouver un sens dans sa vie. Sa théorie et sa psychothérapie sur le sens dans sa vie (soit la logothérapie), inspirées de son expérience personnelle dans les camps de concentration nazis (1943-1945), ont grandement contribué à l'essor de ce domaine de recherche en psychologie, avec le développement de plusieurs théories et mesures visant à rendre ce construit opérationnel (Hill, 2018; Steger *et al.*, 2006). Plus récemment, un certain consensus a émergé autour d'une définition multidimensionnelle à trois composantes distinctes du sens dans la vie : la cohérence, le but et l'importance (Costin & Vignoles, 2020; George & Park, 2016/2017; Martela & Steger, 2016/2023). Bien que les auteurs définissent de façon similaire les trois composantes du sens dans la vie, on retrouve des nuances notamment dans leur façon de conceptualiser la composante importance (George & Park, 2017; Guthrie *et al.*, 2024; Martela & Steger, 2023). En effet, Martela et Steger (2016/2023) ont retenu le terme anglais *Significance*, et font référence au fait d'avoir un sentiment de sa propre importance *pour les autres* (c.-à-d. une importance *interpersonnelle*), tandis que Costin et Vignoles (2020) et George et Park (2016/2017), ont choisi le terme *Mattering*, et font référence au fait d'avoir le sentiment de sa propre importance en faisant une différence *dans le monde* (c.-à-d. une importance *cosmique*) (George & Park, 2017; Guthrie *et al.*, 2024; Martela & Steger, 2023). Dans le cadre de notre étude, nous avons retenu le

modèle de Martela et Steger (2016/2023), puisque l'un de ces auteurs est à l'origine de l'instrument de mesure que nous avons utilisé, soit le *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ; Steger *et al.*, 2006). Ainsi, la synthèse des écrits de ce construit suggérée par Martela et Steger (2016/2023) présente un modèle tripartite, dont les trois composantes distinctes sont respectivement associées à des facettes cognitive (la cohérence), motivationnelle (le but) et évaluative (l'importance) du sens dans la vie. Nous allons ainsi, dans un premier temps, expliciter chacune de ces composantes et, dans un second temps, leur contraire, à savoir l'incohérence, le fait d'être sans but et le manque d'importance.

1.2.1. La cohérence.

D'après Martela et Steger (2016), la cohérence renvoie à la facette cognitive du sens dans la vie qu'ils définissent comme « *le sentiment de compréhension qu'a une personne de sa propre vie* » (p. 534) (traduction libre). Plus précisément, la cohérence est la capacité qu'a une personne à comprendre ses expériences subjectives en la contextualisant dans son environnement extérieur. Par exemple, dans le plus récent questionnaire du sens dans la vie que Martela et Steger (2023) ont développé, ces derniers mesurent la cohérence à l'aide d'items, tels que : « *En général, je suis capable de comprendre le monde qui m'entoure* » et « *Je peux comprendre de quoi ma vie est faite* » (p.610) (traduction libre). George et Park (2017) précisent que « *les individus ayant une compréhension élevée ont le sentiment que leur vie a un sens et que les éléments de leur vie sont clairs et s'emboîtent bien* » (p.614) (traduction libre). Le sentiment de clarté se dégageant de cette compréhension subjective, à travers cette articulation cognitive, permet à la personne d'établir des liens et de repérer notamment des patrons fiables dans son environnement extérieur qui le rendent plus structuré, prévisible et plus facile à comprendre (Heintzelman & King, 2014; Martela & Steger, 2016). La recherche soutient d'ailleurs l'idée que

plus de cohérence est associée à plus de sens dans la vie, alors qu'une étude de Heintzelman *et al.* (2013) a démontré que le sentiment subjectif que sa vie a un sens augmente après avoir été exposé à des stimuli organisés de façon objectivement cohérente dans l'environnement externe de la personne. Si la cohérence constitue une composante essentielle du sens dans la vie, elle ne peut cependant à elle seule décrire ce construit, alors que plusieurs personnes retirent aussi beaucoup de sens dans la vie par la poursuite d'objectifs (Hill, 2018; Martela & Steger, 2016).

1.2.2. Le but

Le « but » fait référence à l'intention (Yalom, 1980). Plus précisément, le but renvoie à la facette motivationnelle du sens dans la vie que Martela et Steger (2016) définissent comme le sentiment d'avoir « *des buts fondamentaux et des aspirations donnant une direction à prendre dans la vie* » (p.534) (traduction libre). Le but suppose ainsi deux dimensions qui sont : 1) de se fixer des objectifs et 2) de s'engager dans la poursuite de ces objectifs. Ainsi, le fait pour la personne de donner une direction à sa vie en se fixant des objectifs et en s'engageant dans la poursuite de ses objectifs lui permet d'adopter des comportements intentionnels, qui vont au-delà de comportements guidés uniquement par l'instinct et les impulsions du moment (Martela & Steger, 2016). Pour Hill (2018), les buts se conceptualisent aussi selon une approche dimensionnelle qu'elle lie à la santé mentale. Du côté sain de ce continuum, on retrouve 1) des buts bénéfiques pour la personne (c.-à-d. que la personne a un sentiment de sa propre importance et se fixe des buts réalistes, prosociaux et correspondant à ses compétences). Ensuite, au centre de ce continuum, on retrouve 2) des buts qui ne sont ni bénéfiques ni malsains pour la personne, mais qui ne sont pas non plus significatifs. Enfin, à l'autre extrémité de ce continuum, on retrouve 3) des buts plus nocifs (p.ex., avoir des buts clairs, mais autodestructeurs comme c'est le cas, fait valoir Hill (2018), chez les personnes souffrant d'anorexie engagées à maigrir au péril

de leur vie). Dans la même veine, Hirsh (2013) suggère que le fait pour la personne de clarifier des objectifs qu'elle valorise constitue une bonne façon de créer du sens dans sa vie. Cependant, le fait pour la personne de focaliser sur un seul objectif défini de manière étroite (p.ex., gagner de l'argent) peut aussi engendrer un sentiment de vide, si toute expérience ne concernant pas cet objectif (à savoir l'argent dans cet exemple-ci) est jugée non pertinente sur le plan personnel. La recherche soutient aussi l'idée que le but est associé à plus de sens dans la vie et, notamment, que le fait de se fixer des objectifs cohérents avec les aspects du soi est associé à plus de sens (McGregor & Little 1998).

1.2.3. L'importance

L'importance renvoie à la facette évaluative du sens dans la vie et se définit d'après Martela et Steger (2016) comme le sentiment « *d'avoir une vie qui vaut la peine d'être vécue* » (p.534) (traduction libre). Plus précisément, l'importance est associée au sentiment que sa propre existence compte auprès des autres et à travers le temps (King & Hicks, 2021). Une étude (Guthrie *et al.*, 2024) a démontré que le fait d'accroître le sentiment de sa propre importance chez les participants - en leur demandant d'essayer de se remémorer en détail un événement survenu au cours du dernier mois, où ils se sont sentis importants sur le plan interpersonnel - était associé à plus de sens dans la vie. En outre, le fait d'avoir un sentiment de sa propre importance et donc d'accorder une valeur à sa vie dépend d'un processus évaluatif - celui-ci n'étant pas automatique - et, ce faisant, de la façon dont la personne réfléchit à sa vie en fonction de ses valeurs et de sa façon de s'y conformer (Martela & Steger, 2016). Contrairement au but qui est surtout orienté vers le futur, l'importance renvoie à un processus évaluatif qui permet d'évaluer l'ensemble de sa vie en tenant compte du passé, du présent et du futur (Martela & Steger, 2016).

L'importance, tout comme la cohérence et le but, forment ainsi une conceptualisation tripartite du sens dans la vie. Martela et Steger (2016) ont également suggéré l'idée que ces trois composantes distinctes du sens dans la vie soient connectées entre elles sur le plan conceptuel, précisant que ces liens restent toutefois à être empiriquement démontrés.

1.3. La vie dénuée de sens

Bien que la conceptualisation du modèle à trois composantes (cohérence, but et importance) de Martela et Steger (2016) porte surtout sur le sens dans la vie, il est possible d'en dégager des éléments contraires caractérisant une vie dénuée de sens, c.-à-d. l'incohérence, l'absence de but et le manque d'importance, qui sont marqués par des déficits dans les facettes cognitive, motivationnelle et évaluative, respectivement.

1.3.1. L'incohérence

D'après Martela et Steger (2016), si la cohérence, en tant que facette cognitive du sens dans la vie, est la capacité qu'a une personne à comprendre sa vie, à l'inverse, l'incohérence est « *l'incertitude et l'incompréhension* » que ressent la personne face à sa vie (p.534) (traduction libre). Autrement dit, la personne ne parvient pas à comprendre ses expériences subjectives et à les contextualiser dans son environnement extérieur pour le rendre plus structuré et prévisible. Selon George et Park (2017), « *les individus ayant une faible compréhension peuvent percevoir la vie et les expériences de vie comme incohérentes, fragmentées et peu claires* » (p.614) (traduction libre). Face à cette incohérence et manque de clarté qui en découle, la personne est alors prise à naviguer dans un environnement extérieur qui demeure pour elle confus, imprévisible et non structuré, car incompréhensible. D'après Yalom (1980), le fait pour la personne de se retrouver dans un environnement non structuré entraîne de la détresse psychologique et ne pas parvenir à y donner une compréhension subjective est « *contrariant*,

insatisfaisant et désespérant » pour la personne (p. 463) (traduction libre). Sans cette facette cognitive, il serait alors ardu pour la personne de donner une direction à sa vie à l'aide d'objectifs (Martela & Steger, 2016).

1.3.2. Être sans but

Lorsque le but, à savoir la facette motivationnelle du sens dans la vie, est déficitaire chez la personne, cela suppose qu'elle ne parvient pas à 1) se fixer des objectifs fondamentaux et 2) s'engager dans la poursuite de ses objectifs. Elle n'arrive ainsi pas à avoir des aspirations lui permettant de donner une direction à sa vie, ce que Martela et Steger (2016) définissent comme « *le manque de but et la perte de direction* » (p.534) (traduction libre). Ce n'est pas uniquement l'absence de but bénéfiques pour la personne (c.-à-d. que la personne n'a pas un sentiment de sa propre importance et ne se fixe pas des buts réalistes, prosociaux et correspondant à ses compétences) qui caractérise ce déficit, mais aussi la présence de buts que Hill (2018) considère ni bénéfiques ni malsains pour la personne, mais qui ne sont pas non plus significatifs ou encore des buts qui sont carrément nocifs. Aussi, d'après Hirsh (2013), le fait pour la personne d'avoir un seul but dans sa vie et que celui-ci soit défini de manière trop étroite (p.ex., gagner de l'argent) peut aussi engendrer un sentiment de vide, si toute expérience ne concernant pas cet objectif est jugée non pertinente sur le plan personnel.

1.3.3. Le manque d'importance

Si l'importance renvoie à la facette évaluative du sens dans la vie et se définit comme le sentiment « *d'avoir une vie qui vaut la peine d'être vécue* » (Martela & Steger, 2016), associé au sentiment que sa propre existence compte auprès des autres et à travers le temps (King & Hicks, 2021), en revanche le manque d'importance correspond au sentiment que sa vie n'est pas digne d'être vécue et au sentiment de ne pas compter pour les autres (Martela & Steger, 2016). Des

études ont d'ailleurs suggéré que le fait d'être oublié par les autres lors d'interactions sociales, (p. ex., oublier le prénom et d'autres informations partagées), donc d'avoir le sentiment de moins compter, affecte le sens dans sa vie (King & Geise, 2011; Ray *et al.*, 2019). Lorsque la personne ressent un manque d'importance, elle n'est ainsi pas en mesure, au terme d'un processus évaluatif, de trouver une raison de vivre lui permettant de passer à l'action, et se laisse plutôt mener par le destin. En définitive, elle a le sentiment que son existence ne compte pas auprès des autres et ne vaut pas la peine d'être vécue.

1.4. La relation entre le sens dans la vie et la détresse psychologique

Frankl (1962/1988) suggérait que le sens dans la vie est essentiel pour la survie de l'être humain. Il a constaté que les prisonniers des camps nazis étant parvenus à trouver un sens dans leur vie, en dépit de leurs conditions exécrables, avaient de meilleures chances de survivre sur les plans physique et psychologique. Pour Antonovsky (1979), le sens dans la vie, entre autres, à travers le sentiment de cohérence et la poursuite d'objectifs, permet de mieux résister au stress de la vie, ce qui contribue à ressentir moins de détresse psychologique. À l'inverse, ne pas parvenir à donner un sens dans sa vie entraîne des conséquences négatives, telles que la détresse psychologique. Pour Frankl (1962/1988), l'anxiété et la dépression découlent des frustrations existentielles liées à un manque de sens dans la vie. Ce qu'il appelait les « *névroses noogéniques* » ou « *névroses de l'esprit* » (car en grec « *nos* » signifie « esprit ») étaient pour lui synonymes d'une vie dénuée de sens, qui entraîne un vide existentiel, l'ennui, l'apathie et la vacuité. De façon similaire, Maddi (1967) soutenait que les « *névroses existentielles* » équivalaient à « *un manque de sens chronique, à une apathie et à un manque de but* », par opposition à « *un engagement, à l'enthousiasme et à l'activité* » (p. 313) (traduction libre). Pour Hill (2018), le manque de sens dans la vie constitue aussi une composante sous-jacente des symptômes

dépressifs et anxieux, alors que les gens ayant des symptômes de dépression ou d'anxiété ont, d'après elle, souvent du mal à « *s'imaginer un avenir pour eux-mêmes* » et à « *trouver une bonne raison de sortir du lit le matin* » (p. 172) (traduction libre). Par exemple, une étude de Hill (2017) a révélé que si ce sont généralement les symptômes, tels que l'anxiété et la dépression, qui poussent les gens à consulter en thérapie, l'enjeu du sens dans la vie finit éventuellement par émerger en thérapie chez 28% d'entre eux.

Plusieurs études antérieures à la pandémie de la Covid-19 ont suggéré que plus de sens dans la vie est associé à moins de détresse psychologique auprès de différentes populations. Par exemple, la recherche de Kleftaras et Psarra (2012), qui a examiné la relation entre le sens dans la vie et la dépression, et dont l'échantillon était composé de 401 jeunes hommes nouvellement recrutés dans la marine, a démontré des associations significatives négatives entre le sens dans la vie et les symptômes dépressifs et anxieux. Les sujets ayant un sens dans la vie plus élevé présentaient un niveau plus faible de symptômes dépressifs et d'anxiété, tandis qu'à l'inverse, des scores plus élevés de dépression et d'anxiété ont été associés à moins de sens dans la vie. De plus, les sujets présentant un niveau plus élevé de dépression ont eu des scores plus bas en ce qui concerne la « *réalisation des objectifs* », ce qui correspond à la composante motivationnelle du sens dans la vie, à savoir le « *but* ». De façon similaire, l'étude de Barnett *et al.* (2019), réalisée auprès d'un échantillon de 90 infirmières en soins palliatifs, a révélé que la présence de sens dans la vie chez celles-ci était associée à une moindre détresse psychologique (anxiété et dépression). Le sens dans la vie était aussi lié à une réduction de la détresse psychologique dans l'étude de Disabato *et al.* (2017), réalisée auprès d'un échantillon de 797 adultes issus de 43 pays de six continents. Les résultats de cette recherche ont démontré que plus de sens dans la vie prédisait moins de dépression sur une période de 3 à 6 mois. De façon analogue, l'étude de

Mascaro et Rosen (2005), réalisée auprès d'une population non clinique de 329 étudiants universitaires, a démontré que le sens dans la vie était un prédicteur négatif significatif de la dépression au fil du temps. Le sens dans la vie a expliqué une quantité significative de variance dans les niveaux de symptômes dépressifs deux mois plus tard, au-delà de la variance expliquée par les niveaux initiaux d'autres variables associées aux traits de personnalité (p. ex., le névrosisme, le caractère consciencieux, l'agréabilité, l'ouverture à l'expérience, l'extraversion et la désirabilité sociale).

Dans une recherche de Steger *et al.* (2006) visant à valider le *Meaning in Life questionnaire* (MLQ), une mesure également utilisée dans notre étude, des corrélations négatives (coefficient alpha de -.48) ont été rapportées entre la présence de sens dans la vie et la dépression. Une étude de Debats (1990) visant à valider le *Life Regard Index* (LRI), une mesure du sens dans la vie, auprès d'un échantillon de 123 étudiants universitaires, a révélé que les personnes ayant un fort sens dans la vie étaient moins affectées par les perturbations, entre autres, de l'humeur anxieuse et dépressive. Une autre recherche de Debats *et al.* (1993), portant aussi sur la validation du LRI auprès de trois échantillons totalisant 461 sujets (soit des étudiants en détresse, des étudiants normaux et des sujets issus de la population générale), a révélé de fortes associations négatives entre cette mesure du sens dans la vie et la dépression et l'anxiété, mais une forte association positive entre le sens dans la vie et le bonheur.

Cette association entre le sens dans la vie et la détresse psychologie a aussi obtenu un soutien empirique par la recherche effectuée durant la pandémie de la Covid-19. Par exemple, l'étude de Korkmaz et Güloğlu (2021), réalisée auprès d'un échantillon de 426 adultes, a démontré que le fait d'avoir moins de sens dans la vie, entre autres, constituait un prédicteur significatif de la dépression et de l'anxiété durant la pandémie. À l'inverse, l'étude de Carreno *et*

al. (2020), réalisée auprès d'un échantillon de 12 203 participants de 30 pays, dont le Canada, a révélé que le sens dans la vie (défini dans leur étude comme l'une des composantes du bien-être mental) était associé à des niveaux plus faibles de détresse psychologique (soit d'anxiété et de dépression). La recherche d'Ashraf *et al.* (2021), réalisée auprès d'un échantillon de 1002 adultes au Pakistan, a révélé que la détresse psychologique était moins élevée en présence de sens dans la vie, ce qui suggère, selon les auteurs de cette étude, que le fait d'avoir un sens dans la vie plus élevé contribue de manière significative à atténuer la détresse psychologique durant la pandémie. Cette idée a aussi été soutenue par l'étude de Lin (2021), réalisée en deux temps de mesure (c.-à-d. avant et pendant la pandémie), auprès d'un échantillon de 154 étudiants chinois, et qui a mis en lumière le fait que la présence de sens dans la vie avant la pandémie (Temps 1 de mesure) était négativement associée, entre autres, à la dépression et à l'anxiété durant la pandémie (Temps 2 de mesure). Ces résultats suggèrent que la présence de sens dans la vie rend ainsi les individus moins vulnérables au fait de ressentir de la détresse psychologique. De façon similaire, une étude de Quiroga-Garza *et al.* (2021), réalisée auprès d'un échantillon de 604 Mexicains, dont 45,9% présentaient une détresse psychologique (telle que de l'anxiété et de la dépression) de modérée à extrêmement sévère, a démontré que le fait d'adopter des stratégies centrées sur le sens (*Meaning-Centered Coping*) était négativement associé à la détresse psychologique durant la pandémie, tandis que les stratégies d'adaptation axées sur le problème (*Problem-Focused Coping*) et sur les émotions (*Emotion-Focused Coping*) étaient positivement associées à la détresse psychologique. L'instrument utilisé pour mesurer les stratégies centrées sur le sens, soit le *Meaning-centered Coping Scale* (MCCS), comprenait des items tels que la reformulation positive, le maintien de l'appréciation de la vie et de l'espoir, l'adoption d'une attitude courageuse face à l'adversité et l'engagement dans des activités prosociales et significatives.

L'étude de Klussman *et al.* (2021), réalisée auprès d'un échantillon de 71 adultes travailleurs, a quant à elle montré que le fait de focaliser son attention sur une activité par jour remplie de sens durant la pandémie était associé à plus de satisfaction au travail, un domaine de la vie grandement affecté par la prolifération du coronavirus ayant mené à l'adoption des mesures sanitaires, telles que le confinement et le télétravail. Dans cette étude, les participants du groupe expérimental étaient invités à prendre un moment pour penser à toutes les personnes et choses qui donnent du sens dans leur vie, avant de prendre ensuite 15 minutes à parcourir leur domicile en prenant des photos représentant ces choses/personnes qui donnent du sens dans leur vie. En comparaison, le groupe témoin de l'étude devait d'abord prendre un moment pour penser à des choses de couleur bleue et ensuite passer 15 minutes à parcourir leur domicile en prenant des photos de ces objets bleues. Le groupe expérimental, chez qui la notion de sens dans la vie avait été rendue saillante avant d'entreprendre une tâche, a rapporté plus de satisfaction au travail, ce qui témoigne de l'importance du sens dans la vie en temps de pandémie. Bien que cette étude n'ait pas mesuré le niveau de détresse psychologique des sujets, une autre étude d'Edwards et Van Tongeren (2020) a révélé que le fait de rendre le sens dans la vie saillant permettait de réduire l'anxiété et la dépression.

Les résultats de ces études peuvent s'expliquer par le fait qu'un manque de sens dans la vie se caractérise notamment par une incapacité à se fixer des objectifs fondamentaux permettant de donner une direction à sa vie, ainsi que par un sentiment d'incohérence ne permettant pas à la personne de comprendre ses expériences subjectives et de les contextualiser dans son environnement extérieur (Martela & Steger, 2016/2023). Cette absence de direction à sa vie, en raison d'un manque d'objectifs, et cette incohérence et incompréhension occasionnent des sentiments de désespoir, de déprime et d'anxiété, ce qui explique le lien entre le manque de sens

dans la vie et la présence de la détresse psychologique. Toutefois, aucune de ces études ne s'est intéressée spécifiquement au rôle du sens dans la vie comme mécanisme susceptible d'éclairer la relation entre l'identité diffuse et l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires d'une part, et, d'autre part, la détresse psychologique.

1.5. L'identité diffuse

L'identité diffuse, caractérisée par des visions de soi et des autres déformées et de la difficulté à donner une direction à sa vie à l'aide d'objectifs clairs à court et à moyen termes sur les plans professionnel, académique et des loisirs (Caligor *et al.*, 2018), constitue un facteur de vulnérabilité au fait de ressentir un manque de sens dans la vie et de présenter des signes de détresse psychologique (Hill, 2018; Lingardi & McWilliams, 2017). Cette présente section et les suivantes se pencheront ainsi sur ses liens entre l'identité diffuse et la détresse psychologique et le manque de sens dans la vie.

Le construit de l'identité est l'un des plus étudiés des sciences sociales donnant lieu à plusieurs définitions (Vignoles *et al.*, 2011). De manière générale, l'identité peut être vue comme la réponse à la question : « *Qui suis-je ?* » (Vignoles *et al.*, 2011). En psychologie du développement, l'évolution de ce construit a beaucoup été influencée par les travaux d'Erikson (1950/1956), avec sa théorie selon laquelle la personnalité se développe tout au long de la vie à travers la résolution de « *crises psychosociales* », dont celle à l'adolescence qu'il nomme « *Identité versus Identité diffuse* » (Berzoff, 2011; Cohen-Scali & Guichard, 2008; Vignoles *et al.*, 2011). Kernberg (1984/2006), en s'appuyant sur la théorie de l'identité d'Erikson (1956), a développé davantage le concept de l'identité diffuse, qui se définit notamment par un sentiment d'incohérence et une discontinuité dans le temps et dans les situations (Caligor *et al.*, 2018).

1.5.1. Le sentiment d'incohérence

Chez Kernberg (1984), figure dominante parmi les théoriciens des relations d'objet, l'identité diffuse renvoie à un sentiment d'incohérence qui s'exprime par le fait que la personne est incapable de tolérer des représentations subjectives d'elle-même (du *self*) et de l'autre (de l'objet) contradictoires, c.-à-d. qui soient à la fois « bonnes » *et* « mauvaises ». Ses visions d'elle-même et des autres sont donc irréalistes, car polarisées aux extrêmes en représentations positives *ou* négatives d'elle-même (et non pas en représentations positives *et* négatives d'elle-même comme c'est le propre de l'identité intégrée). Cette incohérence lui offre ainsi des visions clivées et superficielles d'elle-même et des autres (plutôt que globales, complexes et nuancées), car ses représentations sont incomplètes. Cette polarisation aux extrêmes a pour effet, entre autres, de maintenir la personne dans une méconnaissance d'elle-même sur le plan de ses valeurs, de ses opinions, de ses goûts, de ses intérêts et de ses croyances. Cette incohérence s'accompagne aussi d'une instabilité sur le plan des représentations d'elle-même et des autres, car celles-ci sont appelées à osciller de « tout bon » à « tout mauvais », puisque la personne ne peut intégrer en même temps ces deux aspects contradictoires (comparativement à l'identité intégrée où les représentations de soi et des autres sont stables).

Ainsi, d'après Kernberg (1984) et ses collègues (Caligor *et al.*, 2018), la personne ayant une identité diffuse ne parvient pas ou peu à identifier des objectifs ayant un sens pour elle dans les sphères importantes de sa vie (c.-à-d. sur les plans professionnel et académique, ainsi que de ses loisirs) et à s'engager pour chercher à les atteindre, étant donné que le sentiment d'incohérence qui en découle fait en sorte qu'elle ne se connaît pas (sur le plan de ses valeurs, de ses opinions, de ses goûts, de ses intérêts et de ses croyances). Autrement dit, lorsque la personne tente de répondre à la question « *Qui suis-je?* », elle n'a accès qu'à la fois à des représentations

positives *ou* négatives d'elle-même, ou encore elle se retrouve face à un vide, de sorte que sa vision d'elle-même est incohérente, clivée, superficielle et irréaliste, ce qui ne lui permet pas d'identifier des objectifs clairs dans lesquels elle peut s'engager. Cette même incohérence l'habite aussi, lorsqu'elle tente de décrire les personnes de son entourage et ses proches. De plus, l'instabilité de ses représentations d'elle-même et des autres oscillant de « tout bon » à « tout mauvais », fait en sorte que la personne ne peut maintenir son engagement envers ses objectifs, car ceux-ci sont aussi appelés à être instables.

Enfin, d'après Kernberg (1984) et ses collègues (Caligor *et al.*, 2018), cette incohérence que ressent la personne dans sa vision d'elle-même et des autres est aussi associée à un sentiment de discontinuité dans ses visions d'elle-même dans le temps, dans les situations et à travers ses objectifs (académiques ou professionnels et ses passions et loisirs).

1.5.2. *Le sentiment de discontinuité*

Selon Kernberg (1984) et ses collègues (Caligor *et al.*, 2018), l'identité diffuse renvoie aussi à un sentiment de discontinuité, c.-à-d. que les visions subjectives qu'a la personne d'elle-même et des autres ne restent pas constantes à travers le temps et les situations. Par exemple, la personne n'a pas le sentiment d'être globalement la même personne qu'il y a cinq ans et peut se dire qu'avant elle était « très gênée », alors que maintenant elle est devenue « très sociable ».

Cette discontinuité se manifeste aussi à travers les situations, alors que la façon qu'a la personne de se présenter aux autres est amenée à différer, c.-à-d. qu'elle ne se comporte pas de la même façon, selon qu'elle est en présence de ses amis, de ses proches ou de ses collègues. Elle peut, par exemple, se montrer très réservée avec les uns et extravertie avec les autres. Enfin, cette discontinuité s'exprime aussi à travers les objectifs de vie professionnels ou académiques de la personne, ainsi que dans ses loisirs et passions. Par exemple, la personne peut tantôt s'investir

intensément dans une activité pour ensuite, le mois suivant, la délaisser complètement et s'investir dans une autre activité. Ainsi, 1) ses objectifs et, par conséquent, 2) leur poursuite à l'aide d'un engagement sont interrompus en raison de périodes de confusion découlant d'un sentiment d'incohérence (c.-à-d. des visions polarisées, clivées et superficielles d'elle-même et des autres) et d'une instabilité de ses visions de soi et des autres (car celles-ci sont appelées à osciller de « tout bon » à « tout mauvais »).

1.6. La relation entre l'identité diffuse et la détresse psychologique

D'après Kernberg et ses collègues (Caligor *et al.*, 2018), l'identité diffuse s'accompagne d'une détresse psychologique caractérisée par « *la présence d'affects négatifs, d'une dysphorie chronique et d'une anxiété, d'un sentiment de vide et d'une capacité limitée à éprouver du plaisir et de la satisfaction* » (p. 56) (traduction libre). Cette détresse psychologique s'explique par l'activation en permanence de visions de soi et des autres polarisées aux extrêmes (c.-à-d. oscillant entre « tout bon » et « tout mauvais »), ce qui ne lui permet pas de contextualiser ses expériences subjectives d'elle-même et des autres de manière continue et cohérente (Caligor *et al.*, 2018). Cette détresse psychologique ressentie s'explique par le fait que cette polarisation dans sa façon de se voir et de voir les autres entraîne une confusion sur le plan de l'identité et un sentiment de vide, donc une anxiété diffuse et des sentiments de déprime, respectivement.

La recherche a aussi corroboré le fait que l'identité diffuse est associée à plus de détresse psychologique (c.-à-d. à l'anxiété et à la dépression) (Schwartz *et al.*, 2012; Sica *et al.*, 2014; Sollberger *et al.*, 2012). Schwartz *et al.* (2012) ont avancé l'idée que ce lien entre une identité diffuse et plus de détresse psychologique s'explique par le fait qu'une identité diffuse est associée à une vision clivée du soi et à une réévaluation chronique de soi, qui ne permettent pas à la personne de s'engager dans une direction en accord avec son identité. Dans la même veine, il

est possible de considérer qu'une identité diffuse ne permette pas non plus de faire face aux aléas de la vie, p.ex., en amenant la personne à se remémorer des états où elle se portait bien, ce qui l'aiderait alors à envisager que ce qu'elle est en train de vivre est situationnel et temporaire, comme ce fut le cas durant la pandémie. Une méta-analyse de Bleidorn et Ködding (2013) a révélé que le fait pour une personne de se présenter aux autres différemment en fonction des situations de sa vie et de manière clivée (donc de manière discontinue et incohérente) est associé positivement à la détresse psychologique, telle que l'anxiété (dans 14 études, $n = 2750$) et la dépression (dans 13 études, $n = 2352$). Toutefois, aucune de ces études ne s'est intéressée spécifiquement à l'identité diffuse, opérationnalisée dans cette présente étude comme l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires, en tant que facteur de vulnérabilité au fait de ressentir de la détresse psychologique durant la pandémie.

1.7. La relation entre l'identité diffuse et le sens dans la vie

Bien que Kernberg ne traite pas explicitement du sens dans la vie, il suggère que l'identité diffuse s'accompagne d'un manque de direction, en tant que capacité à se donner des objectifs, et d'un manque d'engagement dans les domaines professionnels ou académiques, ainsi que dans les loisirs et les passions (Caligor *et al.*, 2018). Les notions d'objectifs et d'engagement, qui sont des thèmes centraux de la théorie de l'identité de Kernberg (Caligor *et al.*, 2007), rejoignent étroitement la composante motivationnelle du sens dans la vie explicitée précédemment, à savoir le « but » (Martela & Steger, 2016). La théorie de Kernberg s'apparente aussi à la définition de l'autodétermination du modèle alternatif des troubles de la personnalité du DSM-5 section III (American Psychiatric Association [APA], 2013/2015), qui inclut le sens donné à la vie en tant que la « *poursuite d'objectifs cohérents, à court terme et au long cours* » (p. 896). Le modèle

athéorique du DSM-5 (APA, 2013/2015) suggère une approche dimensionnelle de la capacité ou pas qu'ont les gens à poursuivre de tels objectifs.

Pour Kernberg et ses collègues (Caligor *et al.*, 2018), l'identité diffuse s'accompagne d'une faible motivation et d'un état de passivité rendant la personne incapable d'établir des objectifs. Dans les cas les moins graves, il arrive que la personne présente une capacité à établir des objectifs, mais elle ne parvient alors pas à maintenir son engagement pour les atteindre (Caligor *et al.*, 2018). La difficulté que rencontre la personne à s'engager dans des objectifs peut s'expliquer par le fait qu'elle ne se connaît pas en profondeur, car sa vision d'elle-même est superficielle et polarisée aux extrêmes, et qu'elle a des goûts, des opinions ou des valeurs changeant en fonction de son environnement ou qui sont empruntés aux autres (Caligor *et al.*, 2018). Ainsi, étant donné que la personne ayant une identité diffuse ne se connaît pas, elle ne peut, premièrement, parvenir à identifier des objectifs correspondant à qui elle est réellement. Deuxièmement, puisqu'elle ne peut parvenir à les identifier, elle ne peut également s'engager dans une direction à sa vie à l'aide d'objectifs cohérents.

La recherche a aussi corroboré ce lien entre le fait d'avoir une identité diffuse et de présenter un manque de sens dans la vie. Par exemple, une étude de Beaumont et Scammell (2012) a révélé que l'identité diffuse était associée à moins d'engagement dans les domaines de la vie et à moins de présence de sens dans la vie. Une étude de Jarukitisakul (2018) a montré que l'identité diffuse était associée négativement au fait de se fixer des objectifs (ce qui reflète la composante motivationnelle du sens dans la vie, à savoir le « but ») et, qu'à l'inverse, une identité intégrée était associée positivement et était un prédicteur au fait de se fixer des objectifs. Une étude de Yiu *et al.* (2022), effectuée auprès d'un échantillon de Canadiens, a indiqué une corrélation négative entre la présence de sens dans la vie et le fait d'avoir des traits de la personnalité

borderline, une pathologie associée à l'identité diffuse. Ces résultats peuvent s'expliquer par le fait que, par définition, l'identité diffuse s'accompagne d'un manque de sens dans la vie, en tant que capacité à donner une direction à sa vie à l'aide d'objectifs sur les plans professionnel, académique et des loisirs et passions (Caligor *et al.*, 2018). Cette faible motivation et l'état de passivité caractérisant souvent une identité diffuse font ainsi obstacles à la capacité de la personne d'établir des objectifs et de s'y engager pour les atteindre. Aussi, étant donné que la personne ayant une identité diffuse ne se connaît pas en profondeur - en raison d'un sentiment d'incohérence s'exprimant par une vision instable et polarisée d'elle-même - elle ne peut parvenir à identifier des objectifs fondamentaux correspondant à qui elle est réellement. Par conséquent, si elle ne peut identifier de tels objectifs, elle ne peut également pas passer à l'étape suivante consistant à s'engager dans une direction à sa vie à l'aide de tels objectifs contribuant à donner un sens dans sa vie, car ceux-ci sont absents. Bien que ces études permettent d'établir un lien entre l'identité diffuse et le sens dans la vie, notre recension des écrits sur ce pan de la recherche indique que celui-ci reste embryonnaire. De plus, aucune personne n'a, à notre connaissance, examiné ces deux variables dans le contexte de l'adoption des mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens durant la pandémie de la Covid-19. Il s'agit d'une lacune que cette présente étude vise à combler.

1.8. La théorie de l'attachement

Outre l'identité diffuse, l'attachement insécurisant, qui nuit aux relations profondes et réciproques, constitue un autre facteur de vulnérabilité au fait de ressentir un manque de sens dans la vie et de la détresse psychologique (MacKenzie & Baumeister, 2014). Cette présente section et les suivantes se pencheront ainsi sur ses liens entre l'attachement insécurisant et la détresse psychologique et le manque de sens dans la vie.

L'attachement, dont les bases théoriques ont été jetées par son père fondateur Bowlby (1969/1982) et soutenues par les travaux d'Ainsworth *et al.* (1978) et leurs contemporains, est l'un des concepts les plus étudiés de la psychologie (Mikulincer & Shaver, 2008). Cette théorie s'appuie sur l'idée que l'être humain est un « *animal social et de liens affectifs* », a écrit Johnson (2019, p. 18) (traduction libre), et s'articule autour de deux grandes motivations innées et adaptatives : les besoins de sécurité et d'explorer (Guédeney & Lamas, 2016).

1.8.1. Le système d'attachement

D'après Bowlby (1988), tout au long de sa vie, « *du berceau à la tombe* » (p. 62), l'être humain a un besoin inné de nouer des relations profondes, auprès de personnes significatives - ou des figures d'attachement – qui sont une source de sécurité et de réconfort. Chez l'adulte, ces figures d'attachement forment une hiérarchie pouvant inclure les parents, la famille élargie, le partenaire amoureux, les amis, les enseignants, les entraîneurs et les collègues (Mikulincer & Shaver, 2016). Ce besoin de connexion est d'autant plus fort quand la personne vit des périodes de stress et d'incertitude. En effet, d'après Bowlby (1988), le stress vécu par la personne, y compris la perte de contact avec une figure d'attachement, déclenche son système d'attachement. Ce système la pousse à adopter une stratégie primaire prenant la forme de comportements ayant comme finalité d'alerter sa figure d'attachement de son besoin de proximité et de sécurité. Si la réponse de la figure d'attachement à ce besoin est perçue par la personne comme étant sécurisante, alors elle saura qu'elle peut dépendre des autres au besoin. Cette confiance lui permettra alors de déployer ses ressources pour explorer son environnement. Il convient de préciser que ce sont les expériences précoces d'attachement qui forgent le sentiment de sécurité ou, à l'inverse, le sentiment d'insécurité.

1.8.2. Le système d'exploration

Le fait de pouvoir ainsi compter sur des relations profondes et sécurisantes qui, chez l'adulte, sont également réciproques, constitue ce que Bowlby (1988) appelait « *une bonne police d'assurance* » (p. 27). Cette base de sécurité agit comme un tremplin vers son autonomie, car elle permet de désactiver le système d'attachement de la personne et d'activer à la place son système motivationnel d'exploration. Chez l'adulte, ce système motivationnel d'exploration s'exerce notamment dans des domaines, tels que le travail, les passions et les loisirs, les voyages et la découverte de nouveaux lieux, de même que par la réalisation d'objectifs personnels importants (Guédeney & Tereno, 2016; Hazan & Shaver, 1990). Ainsi, en sachant qu'elle peut revenir à sa base de sécurité au besoin, la personne peut s'en éloigner pour explorer les sphères de sa vie. D'après la théorie de l'attachement, c'est ce qui correspond au style d'attachement sécurisant. Toutefois, ce ne sont pas toutes les personnes qui parviennent à développer une telle base de sécurité et un style d'attachement dit sécurisant.

1.8.3. Typologie de l'attachement insécurisant

Les travaux en laboratoire d'Ainsworth *et al.* (1978), avec la *Situation étrange*, ont permis de distinguer deux types d'attachement chez les enfants, aussi présents chez l'adulte, c.-à-d. celui de type sécurisant et celui de type insécurisant qui, lui, comprend les styles anxieux ou évitant (Mikulincer & Shaver, 2016). Il existe aussi un troisième style d'attachement insécurisant, décrit comme « désorganisé » ou « évitant-craintif » (Bartholomew & Horowitz, 1991), mais qui n'a pas été mesuré dans le cadre de cette présente étude.

Si l'attachement sécurisant correspond à l'adoption d'une stratégie primaire, telle que décrite précédemment, qui permet à la personne de tisser des relations profondes et réciproques pouvant la conforter en situation de stress et la propulser vers l'exploration des différentes sphères de sa

vie (Guédeney & Lamas, 2016; Mikulincer & Shaver, 2016), à l'inverse, l'attachement insécurisant correspond à l'adoption par la personne de stratégies secondaires, telles que l'anxiété et l'évitement, généralement provoquée par l'indisponibilité de ses figures d'attachement dans son parcours développemental et à la dérégulation des systèmes d'attachement et d'exploration (Guédeney & Tereno, 2016; Mikulincer & Shaver, 2016).

1.8.3.1. Style d'attachement anxieux. Les personnes ayant un style d'attachement anxieux ont développé des stratégies secondaires d'hyperactivation, dont l'objectif est de parvenir à capter l'attention et à obtenir la protection d'une figure d'attachement, sur laquelle elles ont généralement l'impression de ne pas pouvoir compter (Mikulincer & Shaver, 2016). Elles sont ainsi préoccupées par leurs besoins d'attachement et déploient des efforts effrénés pour maintenir la proximité relationnelle (Mikulincer & Shaver, 2016). Leur façon d'entrer en relation est empreinte de vigilance et d'une grande sensibilité aux signes d'abandon (Johnson, 2019). Elles dépendent de façon excessive de leur partenaire pour être réconfortées et tendent à être fusionnelles (Mikulincer & Shaver, 2016). Ces stratégies secondaires d'hyperactivation entraînent des schémas cognitifs-affectifs les amenant à se voir négativement, comme impuissantes, et à voir les autres comme étant indignes de confiance et frustrants (Mikulincer & Shaver, 2016). Ces stratégies secondaires d'hyperactivation se manifestent aussi dans leur système d'exploration. Par exemple, au travail, les gens ayant un style d'attachement anxieux craignent d'être rejetés s'ils ne performant pas et rapportent que leurs préoccupations amoureuses empiètent sur leur travail (Hazan & Shaver, 1990).

1.8.3.2. Style d'attachement évitant. Les personnes ayant un style d'attachement évitant ont développé des stratégies secondaires de désactivation, selon lesquelles elles minimisent leurs besoins de proximité et de réconfort et se montrent distantes et autosuffisantes (Mikulincer &

Shaver, 2016). Ces stratégies visent à minimiser leur détresse ressentie face aux figures d'attachement perçues comme indifférentes ou hostiles (Johnson, 2019). Ces stratégies secondaires de désactivation entraînent des schémas cognitifs-affectifs les amenant à gonfler leur image d'elles-mêmes, pour se sentir plus fortes et ne pas dépendre des autres, et à adopter une vision négative des autres et dénigrante envers leurs besoins (Mikulincer & Shaver, 2016). Ces stratégies secondaires de désactivation se manifestent aussi dans leur système d'exploration, comme au travail, alors que les gens ayant un style évitant rapportent utiliser le travail pour éviter les interactions sociales (Hazan & Shaver, 1990).

1.9. La relation entre l'attachement insécurisant et la détresse psychologique

Tel que mentionné précédemment, outre l'identité diffuse, l'attachement insécurisant est aussi un autre facteur de vulnérabilité au fait de ressentir de la détresse psychologique. La théorie de l'attachement de Bowlby (1988) offre un cadre théorique permettant de comprendre les liens entre l'attachement insécurisant et la présence de la détresse psychologique à l'âge adulte. D'après Bowlby (1988), le fait d'avoir eu dans l'enfance des figures d'attachement insensibles, rejetantes ou négligentes constitue un facteur de risque de la détresse psychologique, fragilisant la personne face au stress de la vie. Pour Bowlby (1973/1980), la perte d'une figure d'attachement à l'enfance, soit en raison d'un décès ou de vaines tentatives de former un lien avec elle, contribue à l'apparition de la dépression chez l'adulte. Mikulincer et Shaver (2016) sont d'avis que ces pertes vécues par l'enfant se sentant abandonné génèrent des sentiments d'impuissance et de désespoir présents dans la dépression. Une recension des études (Mikulincer & Shaver, 2016) liant l'attachement insécurisant à la détresse psychologique suggère que le style anxieux est associé aux aspects interpersonnels de la dépression, tels que la dépendance excessive et le manque d'autonomie, alors que le style évitant est associé à d'autres aspects de la

dépression, tels que la réussite, le perfectionnisme, l'autocritique et l'autopunition. Aussi, pour Bowlby (1973), l'attachement insécurisant, causé par une indisponibilité des figures d'attachement dans l'enfance, entraîne de l'anxiété découlant des tentatives échouées à répétition du système d'attachement d'offrir à l'enfant un sentiment de sécurité. L'enfant est ainsi laissé à lui-même pour explorer son environnement et faire face au stress de la vie. En ne pouvant compter sur une base de sécurité, il développe alors une vision du monde – qui perdure à l'âge adulte - comme étant menaçant et dans lequel il doit rester aux aguets (Mikulincer & Shaver, 2016). D'après Mikulincer et Shaver (2016), les personnes ayant un attachement insécurisant, entre autres, de style anxieux doutent de leurs capacités à affronter les menaces et adoptent des comportements d'évitement qui sont présents dans les troubles anxieux. Enfin, l'impression qu'ont les personnes ayant un attachement insécurisant de ne pouvoir véritablement compter sur personne et d'être ainsi privées de leur besoin inné de se sécuriser à l'aide de liens affectifs s'accompagne d'un sentiment de solitude (résultant des styles anxieux et évitant), ce qui crée de l'anxiété et de la déprime et donc de la détresse psychologique.

La recherche ayant corroboré l'idée que l'attachement insécurisant (de styles anxieux et évitant) constitue un facteur de vulnérabilité au fait de ressentir de la détresse psychologique pullule (pour une recension des études voir Mikulincer & Shaver, 2016). Les nombreuses études recensées par Mikulincer et Shaver (2016) ont confirmé l'association entre le fait de présenter des styles anxieux ou évitant et la présence de dépression et d'anxiété à l'âge adulte. La recherche récente (Alfasi, 2023; Chi et al, 2020; Karanyzas *et al.*, 2020; Moccial *et al.*, 2020) a aussi montré un lien entre le fait d'avoir un attachement insécurisant et la détresse psychologique durant la pandémie de la Covid-19. Une étude italienne de Moccial *et al.* (2020), réalisée auprès d'une population adulte en avril 2020, soit durant une période de confinement dans ce pays, a

démontré que les personnes ayant un attachement insécurisant (anxieux ou évitant) ont présenté plus de détresse psychologique que les personnes ayant un attachement sécurisant. Des résultats similaires ont été rapportés dans l'étude d'Alfasi (2023), réalisée aussi durant une période de confinement en Israël, alors que les personnes de style anxieux ont ressenti plus de détresse psychologique. Une étude de Karantzas *et al.* (2020), réalisée durant une période de confinement en Australie, a suggéré que le fait d'avoir un attachement insécurisant (de styles anxieux ou évitant) et d'éprouver de la détresse psychologique (anxiété et dépression) étaient associés à plus de solitude et à des relations de moins bonne qualité. Une étude de Chi *et al.* (2020), réalisée durant la pandémie en Chine, a démontré que le fait d'avoir un attachement insécurisant (de styles anxieux ou évitant) était associé à une plus grande probabilité de développer des symptômes d'anxiété et le style anxieux était associé à plus de symptômes dépressifs (Chi *et al.*, 2020). Ces résultats peuvent s'expliquer par le fait que les personnes ayant un attachement insécurisant voient le monde comme étant menaçant (Mikulincer & Shaver, 2016), ce qui crée de l'anxiété, et ont ainsi des relations de moins bonne qualité (Karantzas *et al.*, 2020), ce qui les amène à ressentir plus de solitude et de déprime, et donc de détresse psychologique. Toutefois, aucun des auteurs de ces études ne s'est intéressé spécifiquement à l'attachement insécurisant, opérationnalisé dans cette présente étude comme l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires, en tant que facteur de vulnérabilité au fait de ressentir de la détresse psychologique durant la pandémie de la Covid-19.

1.10. La relation entre l'attachement insécurisant et le sens dans la vie

Outre l'identité diffuse, l'attachement insécurisant est aussi un autre facteur de vulnérabilité important au fait de ressentir un manque de sens dans la vie, alors que plusieurs personnes considèrent que les relations profondes et réciproques avec les autres constituent l'une des

principales sources de sens dans la vie (Hill, 2018; Mackenzie & Baumeister, 2014). Une étude de Lambert *et al.* (2010) a d'ailleurs révélé que les relations avec la famille et les amis sont le principal facteur de sens dans la vie pour 82 % des gens, et ce, bien devant la religion (8%), l'éducation (6%) et les divers succès (4%). Hill (2018) suggère d'ailleurs qu'il serait surprenant qu'une personne ayant un attachement insécurisant puisse avoir de bonnes capacités à donner un sens dans sa vie. D'après Antonovsky (1987), la présence de relations soutenant avec des figures d'attachement, notamment durant l'enfance, est ce qui permet à la personne d'acquérir un sentiment de cohérence (c.-à-d. la capacité qu'a une personne à comprendre son expérience subjective en la contextualisant dans son environnement extérieur pour le rendre plus structuré, prévisible et facile à comprendre), qui constitue la composante cognitive du sens dans la vie (Martela & Steger, 2016). D'après Antonovsky (1987), lorsque de telles relations sont présentes, l'enfant en vient à comprendre que ses figures d'attachement peuvent « *disparaître, mais qu'il peut compter sur elles pour revenir* » (p.95) (traduction libre). En revanche, le fait que ces relations soutenant fassent défaut chez les personnes ayant un attachement insécurisant explique qu'elles ressentent moins de cohérence et donc moins de sens dans la vie.

Le lien entre l'attachement insécurisant et le manque de sens s'explique aussi par le fait que les personnes aux styles anxieux et évitant éprouvent des affects de solitude, d'anxiété et de dépression, étant donné qu'elles ne disposent pas de cette base de sécurité comme tremplin pour prendre des risques (Johnson, 2019) et explorer les sphères de leur vie (Baumeister & Leary, 1995), telles que le travail, les passions et les loisirs (Guédeney & Tereno, 2016; Hazan & Shaver, 1990). Ces sphères rejoignent la composante motivationnelle du sens dans la vie, à savoir le « but », (Martela & Steger, 2016), car ce sont dans ces champs d'exploration que les gens donnent généralement une direction à leur vie en se fixant des objectifs à réaliser.

La recherche (Huon, 2000; Mikulincer & Shaver, 2005; Ying *et al.*, 2007; Alfasi, 2023) a aussi établi un lien entre l'attachement insécurisant et le fait pour la personne de ressentir moins de sens dans la vie, entre autres, en ce qui a trait à sa composante cohérence. Une étude de Huon (2000) a démontré que les personnes ayant un attachement insécurisant (de styles anxieux ou évitant) avaient moins de sentiment de cohérence. Inversement, une étude de Mikulincer et Shaver (2005) a révélé que le fait d'avoir des scores plus bas sur le plan de l'attachement insécurisant (anxieux ou évitant) était associé à un sentiment de cohérence plus élevé et donc à plus de sens dans la vie. Aussi, d'après l'étude de Mikulincer et Shaver (2005), le fait de hausser le sentiment de sécurité chez les participants ayant un attachement insécurisant a eu pour effet d'augmenter leur sentiment de cohérence. Une étude de Ying *et al.* (2007) a démontré que le sentiment de cohérence a agi comme un médiateur complet de la relation entre les liens d'attachement de jeunes étudiants adultes avec leurs parents et leurs pairs et le niveau de présence de symptômes dépressifs chez cette population. Plus récemment, une étude d'Alfasi (2023) a aussi démontré que le sentiment de cohérence du sens dans la vie a expliqué la relation entre un attachement insécurisant (de styles anxieux ou évitant) et le niveau de stress perçu durant la pandémie de la Covid-19. Les résultats de ces études peuvent s'expliquer par le fait que ce qui permet de comprendre et de contextualiser notre vie, et donc d'acquérir et de maintenir un sentiment de cohérence, repose en partie sur le fait de pouvoir compter sur des relations mutuellement soutenantes, à savoir de pouvoir se soucier les uns des autres.

La recherche (Elliot & Reis, 2003; Mikulincer & Shaver, 2008) a aussi établi un lien entre l'attachement insécurisant et le fait pour la personne de ressentir moins de sens dans la vie en ce qui a trait au but, la composante motivationnelle du sens dans la vie (Martela & Steger, 2016). Par exemple, une étude de Mikulincer et Shaver (2008) a démontré une association entre

le fait d'avoir un attachement insécurisant et le désengagement envers des d'objectifs. D'après l'étude de Mikulincer et Shaver (2008), les personnes au style évitant ont eu tendance à se désengager prématurément de leurs objectifs, même lorsqu'elles avaient encore des chances de les atteindre, alors qu'à l'inverse, les personnes au style anxieux ont persisté même lorsque leurs objectifs devenaient inatteignables. Une étude d'Elliot et Reis (2003) a révélé que l'attachement insécurisant (de styles anxieux et évitant) était associé à un faible besoin d'atteindre des objectifs et à une forte peur de l'échec. Les résultats de ces études peuvent s'expliquer par le fait qu'un attachement insécurisant se caractérise par l'absence de relations profondes et réciproques avec les autres, privant ainsi les personnes ayant ce type d'attachement d'une des principales sources de sens dans la vie (Hill, 2018; Mackenzie & Baumeister, 2014). Aussi, le manque de sens dans la vie se caractérise par une incapacité à se fixer des objectifs permettant de donner une direction à sa vie, ce qui est le propre des personnes ayant un attachement insécurisant, puisqu'elles ne peuvent compter sur une base de sécurité vers laquelle se tourner au besoin et qui les propulse vers l'exploration des domaines importants de leur vie, où elles sont susceptibles de se fixer des objectifs (p. ex., au travail, dans les loisirs et leurs passions).

Bien que la recherche ait établi un certain lien entre l'attachement insécurisant et le sens dans la vie, aucune personne ne s'est cependant intéressée, à notre connaissance, spécifiquement à l'attachement insécurisant, opérationnalisée dans cette présente étude comme l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires, en tant que facteur de vulnérabilité au fait de ressentir un manque de sens dans la vie durant la pandémie de la Covid-19.

1.11. L'impact de l'adoption des mesures sanitaires sur les facteurs de vulnérabilité au fait de ressentir de la détresse psychologique durant la pandémie de la Covid-19

Si le manque de sens dans la vie, l'identité diffuse et l'attachement insécurisant sont reconnus comme des facteurs de vulnérabilité au fait de ressentir de la détresse psychologique en temps normal, il est probable qu'elles le soient aussi en temps de pandémie. Ainsi, l'adoption de mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens pour freiner la prolifération du coronavirus a pu affecter ces variables.

1.11.1. Le sens dans la vie dans le contexte de l'adoption des mesures sanitaires

Le contexte inhabituel de la pandémie avec l'adoption de mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens pour éviter la propagation du virus a provoqué un état de confinement à grande échelle, incluant la fermeture des lieux publics (p. ex., les cafés, restaurants, centres communautaires, centres sportifs, lieux culturels et religieux, etc.) et la survenue du télétravail obligatoire. Il est possible que ces mesures aient pu priver les personnes de leurs principaux domaines, où elles sont susceptibles de se fixer des objectifs fondamentaux (p.ex., dans leur milieu professionnel et les loisirs) et de donner ainsi une direction à leur vie à l'aide de tels objectifs, ce qui correspond à la composante motivationnelle du sens dans la vie (à savoir le but).

Il est aussi possible que face aux changements sociétaux majeurs qu'ont entraîné le confinement, le télétravail et la fermeture des lieux publics, il ait ainsi été plus difficile pour les personnes de comprendre leurs expériences subjectives et de les contextualiser dans leur environnement extérieur, celui-ci ayant été considérablement modifié, ce qui correspond à la composante cognitive du sens dans la vie (à savoir la cohérence). Ainsi, il est possible que la suspension de leurs objectifs de vie et l'incohérence et l'incompréhension ayant pu découler de

ces changements sociétaux majeurs aient pu occasionner des sentiments de désespoir, de déprime et d'anxiété, ce qui explique le lien entre le manque de sens dans la vie et la présence de détresse psychologique dans le contexte de la pandémie.

1.11.2. L'identité diffuse dans le contexte de l'adoption des mesures sanitaires

De façon similaire, il est probable que la suspension temporaire des objectifs fondamentaux donnant une direction à sa vie et l'incohérence et l'incompréhension découlant de ces mesures sanitaires aient pu provoquer une confusion identitaire chez les personnes, car d'après la théorie de Kernberg et ses collègues (Caligor *et al.*, 2018), une identité diffuse est caractérisée par une incapacité à se fixer des objectifs et à maintenir un engagement soutenu pour les atteindre. Il est ainsi possible que la pandémie - avec les changements sociétaux majeurs qu'elle a engendrés - ait de façon circonstancielle permis de recréer les éléments caractéristiques d'une identité diffuse chez les personnes, tels qu'une incohérence et une discontinuité dans leur façon de se percevoir avant et pendant la pandémie, étant donné que les mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens ont pu rendre plus floues leurs frontières interpersonnelles et ainsi affecter leur façon de se définir sur le plan de leurs valeurs, de leurs goûts et de leurs opinions. Ces sentiments d'incohérence et de discontinuité dans la vision de soi et des autres, qui caractérisent une identité diffuse, ont pu entraîner de la souffrance, un sentiment de vide, donc une anxiété diffuse et des sentiments de déprime, ce qui explique le lien entre l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires, le sens dans la vie et la détresse psychologique.

1.11.3. L'attachement insécurisant dans le contexte de l'adoption des mesures sanitaires

De plus, il est possible de concevoir que le contexte inhabituel de la pandémie, avec tous les changements sociétaux et l'instabilité qu'il a provoqués et la menace qu'il a constituée, ait

engendré un stress énorme dans la population. D'après la théorie de l'attachement de Bowlby (1982), c'est dans ces périodes de stress que le besoin inné des gens de chercher la proximité et le réconfort de personnes significatives s'active d'autant plus. Or, le contexte de la pandémie, avec l'adoption de mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens, telles que le confinement, le télétravail et la distanciation sociale, a potentiellement pu priver l'accès des gens à leur base de sécurité habituelle à un moment où ils en avaient pourtant le plus besoin. Il est donc probable que cette privation des contacts ait provoqué de l'anxiété et un sentiment de solitude, donc de déprime, qui constituent des caractéristiques de l'attachement insécurisant, et donc de la détresse psychologique. De façon similaire, les mesures sanitaires, en ayant pour effet d'isoler les personnes, ont possiblement ébranlé une source importante de sens dans la vie pour elles, à savoir les relations profondes et réciproques, qui sont le propre d'un attachement sécurisant. De ce fait, ces mesures sanitaires ont aussi possiblement exacerbé, chez les gens ayant déjà un attachement insécurisant, le sentiment de fragilité des liens. Ces mesures sanitaires ont ainsi possiblement fragilisé le socle sur lequel repose le sentiment que la vie a un sens, à savoir l'accès à une base de sécurité et le sentiment d'appartenance, qui servent de tremplin à l'exploration des sphères de la vie, où elles sont susceptibles de se fixer des objectifs (tels que le travail, les loisirs et les passions). Ainsi, le fait d'être privé d'une source importante de sens - comme les relations intimes et profondes leur permettant d'explorer et de se fixer des objectifs donnant une direction à leur vie - a possiblement pu provoquer des sentiments de désespoir, de déprime et d'anxiété, ce qui explique le lien entre l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires, le sens dans la vie et la présence de détresse psychologique.

1.12. Intégration conceptuelle et originalité

La recherche indique que le sens dans la vie est un facteur de vulnérabilité connu au fait de ressentir de la détresse psychologique. La recherche indique aussi que les facteurs de vulnérabilité au fait de ressentir un manque de sens dans la vie, qui sont l'identité diffuse (à savoir des sentiments d'incohérence et de discontinuité) et l'attachement insécurisant (aux styles anxieux ou évitant), sont aussi des facteurs de vulnérabilité connus au fait de ressentir de la détresse psychologique. Ainsi, étant donné l'état des connaissances actuelles, il est plausible que l'adoption des mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens durant la pandémie a le potentiel d'altérer leur perception de leur identité et de leur attachement. De plus, il est suggéré que l'identité diffuse et l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires viennent chacun altérer négativement le sens dans la vie et qu'un sens dans la vie diminué entraîne à son tour une détresse psychologique accrue dans la population. Le sens dans la vie agit ainsi comme médiateur de la relation entre l'identité diffuse et l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires, d'une part, et la détresse psychologique, d'autre part.

Ainsi, si l'on reconnaît déjà l'impact de la pandémie de la Covid-19 (avec l'adoption de mesures sanitaires telles que le confinement, la distanciation sociale et le télétravail) sur le niveau de détresse psychologique des gens et l'impact d'un déficit dans les capacités à donner un sens dans sa vie sur le niveau de détresse psychologique, aucune personne n'a, à notre connaissance, examiné si le manque de sens donné à sa vie, et ses deux facteurs de vulnérabilité (soit l'identité diffuse et l'attachement insécurisant) puissent être liés à la détresse psychologique dans le contexte de l'adoption des mesures sanitaires.

L'objectif de la présente étude consiste donc à étudier les liens entre les variables à l'étude qui sont l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires, l'attachement insécurisant en

contexte de mesures sanitaires, le sens dans la vie et la détresse psychologique. L'exploration de ces relations vise à comprendre comment les trois facteurs de vulnérabilité identifiés précédemment peuvent influencer la probabilité de développer des symptômes de détresse psychologique (soit d'anxiété et de dépression) durant la pandémie.

Enfin, il est utile de souligner que les variables identifiées dans le cadre de ce présent projet (le sens dans la vie, l'identité diffuse et l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires et la détresse psychologique) n'ont jamais été examinées de façon conjointe. Il s'agit donc d'une proposition novatrice. De plus, la proposition du sens dans la vie, comme médiateur indiquant des associations entre l'identité diffuse et entre l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires et la détresse psychologique, est également une proposition nouvelle et originale. Les hypothèses spécifiques du présent projet seront détaillées à la section suivante.

1.13. Objectif et hypothèses

L'objectif de la présente étude consiste à étudier les liens entre l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires, l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires, le sens dans la vie et la détresse psychologique. Afin de vérifier cet objectif, les six hypothèses préliminaires suivantes ont été formulées :

H1a. Un sentiment plus élevé d'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires est en mesure de prédire moins de présence de sens dans la vie.

H1b. Un sentiment plus élevé d'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires est en mesure de prédire plus de détresse psychologique.

H1c et H2c. Moins de présence de sens dans la vie est en mesure de prédire plus de détresse psychologique (ce lien a été mis à l'épreuve dans les deux modèles distincts à l'étude présentés dans les Figures 1 et 2 ci-dessous).

H2a. Un sentiment plus élevé d'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires est en mesure de prédire moins de présence de sens dans la vie.

H2b. Un sentiment plus élevé d'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires est en mesure de prédire plus de détresse psychologique.

En plus des six hypothèses préliminaires, les deux hypothèses principales de médiation suivantes ont été formulées.

H1d. Le sentiment de présence de sens dans la vie est un médiateur de la relation entre l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires et le niveau de détresse psychologique ressenti (voir Figure 1).

H2d. Le sentiment de présence de sens dans la vie est un médiateur de la relation entre l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires et le niveau de détresse psychologique ressenti (voir Figure 2).

Figure 1

Modèle proposé de médiation simple mettant à l'épreuve l'hypothèse principale de médiation (H1d)

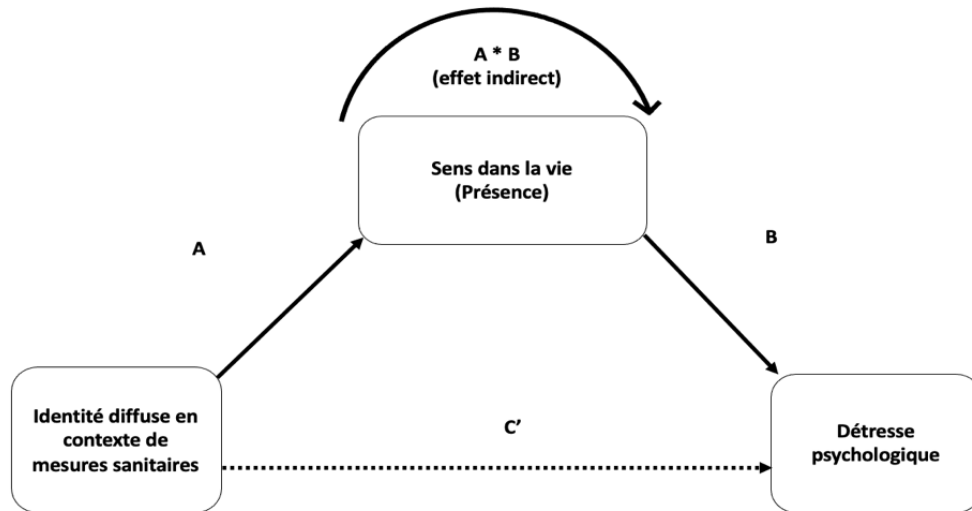
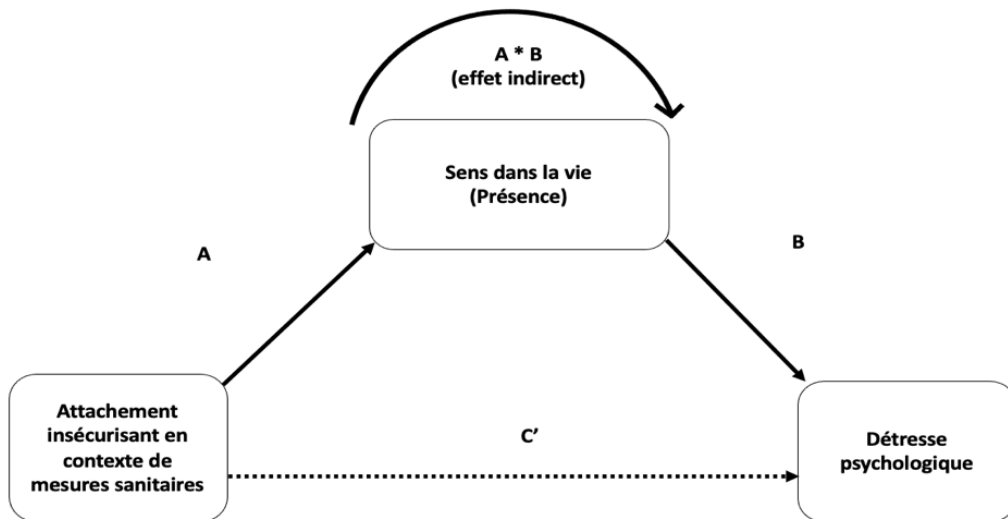


Figure 2

Modèle proposé de médiation simple mettant à l'épreuve l'hypothèse principale de médiation (H2d)



CHAPITRE II

MÉTHODE

2.1. Participants et procédure

L'étude a été effectuée à l'aide d'une analyse de données secondaires provenant d'une recherche plus vaste, sur un sujet connexe, réalisée par un chercheur de l'Université du Québec en Outaouais (UQO) à l'aide d'un devis transversal. Cette base de données secondaires comprend un échantillon de 277 participants ayant accepté de répondre à des questionnaires sur une base volontaire et anonyme. L'analyse de l'échantillon indique que celui-ci est composé majoritairement de participants s'identifiant comme femme, en couple et occupant un emploi à temps plein ou à temps partiel. La forte majorité des participants présentait un niveau significatif de détresse psychologique élevée ou modérée. Ces données sociodémographiques et symptomatologiques sont présentées dans le Tableau 1.

Le recrutement des participants avait eu lieu durant la pandémie et le confinement, soit entre les mois de novembre 2020 et février 2021, à l'aide d'une affiche électronique payante diffusée sur Facebook et ciblant le Québec. La collecte de données avait été faite à l'aide d'un sondage en ligne LimeSurvey d'une durée d'environ 15 minutes. Ce faisant, aucun participant n'avait été rencontré en personne, respectant ainsi les règles sanitaires alors en vigueur en raison de la pandémie. Pour être admissibles à l'étude initiale, les participants devaient au préalable donner leur accord à un formulaire de consentement transmis sous forme électronique au tout début du sondage. Il n'y avait pas de critères d'inclusion ou d'exclusion particuliers, outre le fait d'être âgé de 18 ans et plus et d'avoir une bonne maîtrise du français. La présente étude et l'étude initiale ont toutes deux été approuvées par le Comité d'éthique de la recherche (CÉR) de l'UQO.

Tableau 1*Données sociodémographiques et symptomatologiques des participants (n = 277)*

Caractéristiques	n	%
Âge des participants (années)		
18-29	47	17
30-39	70	25
40-49	82	30
50-59	47	17
60 et plus	31	11
Genre des participants		
Femme	243	87.7
Homme	34	12.3
Autre	-	-
Orientation sexuelle		
Hétérosexuelle	239	86.3
Homosexuelle	8	2.9
Incertain(e) / en questionnement	9	3.2
Autre	21	7.6
Statut conjugal		
En couple	191	69
Seul(e)	86	31
Revenu (\$ canadien)		
Aucun	7	2.5
Moins de 15 000	46	16.6
15 000 à 29 999	73	26.4
30 000 à 44 999	54	19.5
45 000 à 59 999	33	11.9
60 000 à 74 999	21	7.6
Plus de 75 000	37	13.4
Je ne sais pas	6	2.2
Niveau de scolarité		
Primaire	8	2.9
Secondaire	65	23.5
Collégial	105	37.9
Universitaire (1 ^{er} cycle)	51	18.4
Universitaire (2 ^e cycle)	40	14.4
Universitaire (3 ^e cycle)	8	2.9
Régime d'étude		
Temps plein	42	15.2

Temps partiel	18	6.5
Pas aux études	217	78.3
Statut occupationnel		
Temps plein (35 hres et +)	105	37.9
Temps partiel (35 hres et -)	69	24.9
Retraite	19	6.9
Chômage	23	8.3
Aide sociale	13	4.7
Invalide	13	4.7
Sans emploi rémunéré	15	5.4
Autre	20	7.2
Niveau de détresse psychologique		
Détresse élevée	221	80
Détresse moyenne	37	13
Détresse basse	19	7

2.2. Instruments de mesure

La présente étude comprend un questionnaire socio-démographique, ainsi que quatre questionnaires utilisés afin d'évaluer le niveau de détresse psychologique, la présence de sens dans la vie, le niveau d'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires et le niveau d'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires.

2.2.1. La détresse psychologique

L'Indice de détresse psychologique de Santé Québec (IDPESQ-29; Prévillle *et al.*, 1992) est la version française du *Psychiatric Symptom Index* (PSI; Ilfeld, 1976), qui correspond à une version abrégée et adaptée du *Hopkins Symptom Checklist* (Derogatis *et al.*, 1974). Tout comme le PSI, l'IDPESQ-29 comprend 29 items évaluant le degré de sévérité de la détresse psychologique, en mesurant la présence de symptômes psychologiques et physiques répartis en quatre sous-échelles : la dépression, l'anxiété, la colère et les problèmes cognitifs. On retrouve des questions telles que : « *Vous êtes-vous senti(e) ralenti(e) ou avez-vous manqué d'énergie?* »,

« Avez-vous eu des difficultés à prendre des décisions? », « Vous êtes-vous fâchés pour des choses sans importance? » et « Vous êtes-vous senti(e) tendu(e) ou sous pression? ». À l'aide d'une échelle de Likert en 4 points (0 = *jamais*; 1 = *de temps en temps*, 2 = *assez souvent*; 3 = *très souvent*), les participants doivent évaluer chaque énoncé en fonction de ce qui décrit le mieux leur état des sept derniers jours. Un score pour chacune des sous-échelles et un score global sont calculés, dont le score minimal est de 0 et maximal de 87. Plus la cote de l'individu s'approche de la valeur maximale, alors plus il affiche un niveau de détresse psychologique important. L'IDPESQ-29 a été traduit et standardisé auprès de 19 016 Québécois de 15 ans et plus, dans le cadre d'une enquête sanitaire de Santé Québec de 1987 (Préville *et al.*, 1992). Une analyse factorielle en composantes principales (facteur dépressif, facteur d'anxiété, facteur d'irritabilité et facteur cognitif) a été mise à l'épreuve avec succès et a permis de reproduire les résultats obtenus par Ilfeld (1976) dans sa propre étude sur le PSI. La version française de l'instrument présente aussi de bonnes qualités psychométriques, dont une validité de construit de ses sous-échelles (dépression, anxiété, colère et problèmes cognitifs) évaluée de façon satisfaisante ($\alpha = .92$) et comparable à celle du PSI (.91). La validité concomitante de l'IDPESQ-29 a été établie avec succès à l'aide de corrélations avec différentes mesures du statut de santé des répondants durant les 12 derniers mois, telles que le fait d'avoir : 1) consulté un professionnel de la santé, 2) été hospitalisé pour un problème de santé mentale, 3) de présenter des idées suicidaires ou des tentatives et 4) de consommer des drogues.

2.2.2. *Le sens dans la vie*

L'échelle du sens dans la vie est l'adaptation française du *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ; Steger *et al.*, 2006). Elle est composée de deux sous-échelles de cinq items chacune, à savoir le MLQ-P (*Presence*), mesurant la présence de sens dans la vie, et le MLQ-S

(*Search*), mesurant la recherche de sens dans la vie. Étant donné que ce présent projet s'intéresse à l'expérience du sens dans la vie, seule la sous-échelle *Presence* a été retenue. On retrouve des questions telles que : « *J'ai compris le sens de ma vie* » et « *Je n'ai pas de but précis dans la vie* ». Les participants évaluent les énoncés à l'aide d'une échelle de Likert en 7 points (1 = *totalement faux*; 4 = *peut-être vrai, peut-être faux*; 7 = *totalement vrai*). Le score de cette sous-échelle peut être obtenu en additionnant les réponses des cinq items (de 1 à 7 pour un score minimal de 5 et maximal de 35). Plus la cote de l'individu s'approche de la valeur maximale, alors plus il affiche un niveau de présence de sens dans la vie important. Steger *et al.* (2006) ont rapporté que le MLQ-P présente de bonnes qualités psychométriques, telles qu'une validité convergente satisfaisante, lorsque contrasté à deux échelles de sens dans la vie, soit le *Purpose in Life Test* (PIL; Crumbaugh & Maholick, 1964) et le *Life Regard Index* (LRI; Battista & Almond, 1973). La validité discriminante du MLQ-P a aussi été documentée avec succès et supérieure par rapport à d'autres mesures du sens dans la vie, telles que le *Purpose in Life* (PIL) et le *Life Regard Index* (LRI) (Steger *et al.*, 2006). Steger *et al.* (2006) ont aussi rapporté une cohérence interne (α de Cronbach) de la sous-échelle présence jugée satisfaisante (.84) et la stabilité temporelle du MLQ-P a été établie avec un coefficient satisfaisant de stabilité test-retest à un mois (.73). Le MLQ a été traduit en 33 langues (Steger, s. d.), dont le français, et toutes les versions, y compris celle utilisée dans le cadre de notre étude, sont disponibles sur le site internet de Michael F. Steger. D'après Arnoux-Nicolas (2017), la version française du MLQ a été traduite et retraduite par des locuteurs natifs francophones dans le cadre d'une étude internationale sur le bien-être effectuée dans plusieurs langues (IWS, 2009). L'instrument a aussi été utilisé dans plusieurs études réalisées au sein d'une population francophone (Arnoux-Nicolas, 2017; Moisseron-Baudé, 2021; Stamatiou, 2024).

Il convient de noter que Martela et Steger (2016) ont indiqué que le MLQ-P permet de mesurer les facettes cognitive (la cohérence) et motivationnelle (le but) du sens dans la vie, mais non celle évaluative (l'importance). Ainsi, dans le cadre de ce présent projet, seulement la « cohérence » et le « but » ont été retenus, étant donné que l'instrument utilisé pour mesurer la variable du sens dans la vie, soit le *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ; Steger *et al.*, 2006), le questionnaire le plus utilisé en recherche sur le sens dans la vie (Hill, 2018) et traduit en une trentaine de langues, ne comprend que des items mesurant les facettes cognitive (cohérence) et motivationnelle (but) du sens dans la vie (Martela & Steger, 2016).

Aussi, bien qu'au moment de la collecte de données secondaires de notre étude, en 2020 et 2021, l'instrument de George et Park (2017), soit le *Multidimensional Existential Meaning Scale* permettant de mesurer les trois facettes du sens dans la vie avait été créé, aucune version française (la langue dans laquelle a été réalisée notre étude auprès d'une population francophone) n'existait à notre connaissance. Depuis, Martela et Steger (2023) ont aussi voulu combler cette lacune en créant une mesure du sens dans la vie à trois facettes, soit le *Three Dimensional Meaning in Life Scale* (3DM). Cependant, la conceptualisation de George et Park (2016/2017) de la facette évaluative du sens dans la vie (l'importance ou *Mattering*) - et les items de leur instrument - diffère de la conceptualisation de l'importance (*Significance*) de Martela et Steger (2016/2023), à savoir avoir le sentiment de faire une différence *dans le monde* (c.-à-d. une importance cosmique), versus avoir un sentiment de sa propre importance *pour les autres* (c.-à-d. une importance interpersonnelle). Ainsi, la décision de ne retenir que ces deux facettes du sens dans la vie était en partie basée sur la disponibilité d'un instrument en français et le fait que le MLQ (Steger *et al.*, 2006) est l'instrument le plus utilisé en recherche sur le sens dans la vie (Hill, 2018). Par ailleurs, contrairement au MLQ, plusieurs des instruments reconnus du sens

dans la vie - disponibles au moment de l'étude - incluent d'autres construits (p. ex., le bien-être, le suicide, le désespoir, etc.), ce qui rend moins précise l'évaluation du sens dans la vie (Hill, 2018; Martela & Steger, 2016).

2.2.3. L'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires

Un questionnaire a été développé pour mesurer spécifiquement l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires durant la Covid-19. Cette mesure a été développée en raison de l'absence de questionnaires existants portant sur cette variable au moment de la collecte se déroulant dans le contexte inédit de la pandémie. Le questionnaire comprend trois items, dont deux adaptés de l'Inventaire de l'organisation de la personnalité (IOP; Kernberg & Clarkin, 1995, traduit et validé en français par Normandin *et al.*, 2002), afin de mesurer le syndrome de l'identité diffuse, et un item adapté de l'*Échelle sur le Fonctionnement Personnel et Interpersonnel* (EFPI ; Gamache *et al.*, 2017), permettant de mesurer la facette motivationnelle de l'identité diffuse. Ces questions ont été ajustées, afin de les rendre conformes au contexte de la pandémie. On retrouve des questions telles que : « *Depuis que je restreins mes contacts sociaux en raison de la pandémie à la Covid-19, je n'arrive plus à savoir quels sont mes goûts et mes opinions et je me moule à ceux des autres* ». À l'aide d'une échelle de Likert en 5 points (0 = *ceci ne me décrit pas du tout*; 2 = *ceci me décrit moyennement*; 4 = *ceci me décrit totalement*), les participants doivent évaluer chaque énoncé en fonction de ce qui les décrit le mieux. Le score de cette mesure peut être obtenu en additionnant les réponses des trois items (de 0 à 4 pour un score minimal de 0 et maximal de 12). Plus la cote de l'individu s'approche de la valeur maximale sur cette échelle, alors plus il rapporte de manifestations correspondant à une identité diffuse en contexte de mesures sanitaires. La validité apparente de la mesure a été favorablement

évaluée par un groupe de trois chercheurs universitaires détenant des connaissances approfondies sur le concept de l'identité.

2.2.4. *L'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires*

Un second questionnaire a été développé pour les fins de la présente étude, afin de mesurer spécifiquement l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires durant la Covid-19. Cette mesure comprend trois items adaptés du questionnaire *Relationship Scales Questionnaire* (RSQ; Griffin & Bartholomew, 1994) permettant de mesurer l'attachement de type insécurisant (anxieux ou évitant) et de type sécurisant. Ces questions ont été ajustées afin de les rendre conformes au contexte de la pandémie. On retrouve des questions telles que : « *Depuis que je restreins mes contacts sociaux en raison de la pandémie à la Covid-19, c'est devenu plus important pour moi de m'organiser tout(e) seul(e) et de ne pas demander d'aide* ». À l'aide d'une échelle de Likert en 5 points (0 = *ceci ne me décrit pas du tout*; 2 = *ceci me décrit moyennement*; 4 = *ceci me décrit totalement*), les participants doivent évaluer chaque énoncé en fonction de ce qui les décrit le mieux. Le score de cette mesure peut être obtenu en additionnant les réponses des trois items (de 0 à 4 pour un score minimal de 0 et maximal de 12). Plus la cote de l'individu s'approche de la valeur maximale sur cette échelle, alors plus il rapporte de manifestations correspondant à un attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires. La validité apparente de la mesure a été favorablement évaluée par un groupe de trois chercheurs universitaires détenant des connaissances approfondies sur la théorie de l'attachement.

Il est à préciser que l'inclusion sur une base *ad hoc* de ces deux mesures (soit celle sur l'identité diffuse et celle sur l'attachement insécurisant) tenant compte du contexte de la pandémie et n'ayant pas fait l'objet d'un projet pilote est une procédure que Nitschke *et al.* (2021) avaient aussi utilisée dans le cadre de leur étude. Yu *et al.* (2022) ont aussi conçu une

mesure propre à leur étude, soit le *Perceived impact of Covid-19 (PIC)*, où les participants évaluaient leur impact perçu de la pandémie sur eux-mêmes dans différentes sphères de leur vie.

2.3. *Analyses statistiques*

Dans cette présente étude, deux analyses séparées de médiation ont été effectuées, afin de mettre à l'épreuve les deux hypothèses principales de médiation (H1d et H2d) mentionnées précédemment, ainsi que les hypothèses préliminaires (voir les Figures 1 et 2). Le choix de mener deux analyses séparément, plutôt qu'une seule incluant toutes les variables, a été retenu en raison des corrélations entre les variables et le fait que d'en inclure plusieurs dans une seule équation réduit les degrés de liberté, augmentant ainsi le risque de commettre une erreur de « Type II » (c-à-dire, de conclure qu'il n'y a pas d'effet lorsqu'il y en a un réellement). Hayes (2018) suggère d'ailleurs que le fait de réaliser une seule analyse avec deux variables indépendantes « *hautement corrélées annulent les effets de l'une et de l'autre* », à l'instar de deux boxeurs sur le ring qui se frapperaient et se mettraient K-O en même temps, si bien qu'aucun ne se mériterait un prix (pp. 143-144) (traduction libre). Notre analyse corrélationnelle suggère d'ailleurs une corrélation élevée ($r = .56, p < .01$) entre l'identité diffuse et l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires (voir le Tableau 2). Hayes (2018) considère également que les deux approches (soit le fait de mener une seule analyse de médiation ou deux séparées) soient « *légitimes* » et que ni l'une ni l'autre ne puisse être considérée comme « *meilleure* » ou « *plus correcte* », tout en considérant que les effets directs et indirects de chacune de ces deux méthodes « *estiment des choses différentes et que l'interprétation des résultats doit être effectuée avec soin* » (p. 143) (traduction libre).

CHAPITRE III

RÉSULTATS

3.1. Analyses statistiques préliminaires: vérification des cas extrêmes et des postulats

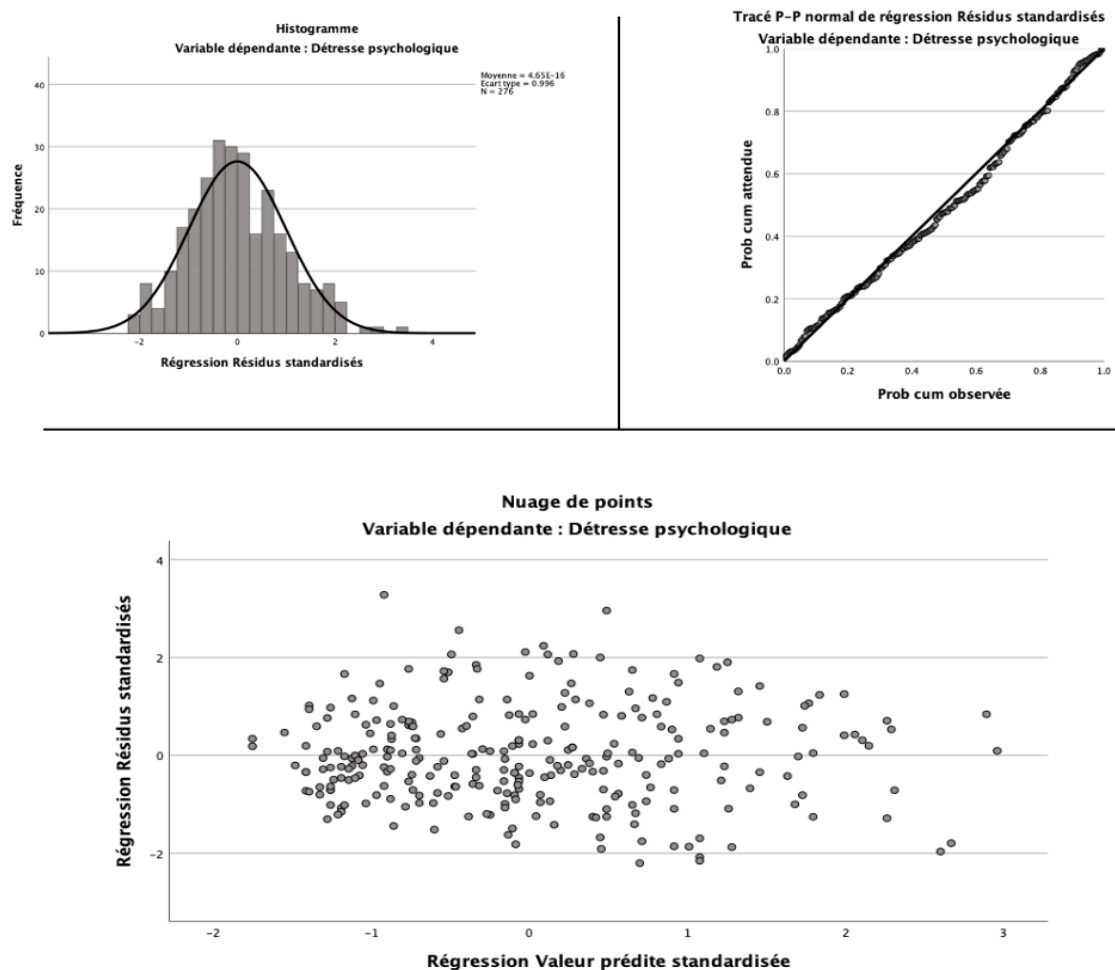
Avant de débiter les analyses statistiques, les données ont dans un premier temps été examinées et aucune n'a dû être exclue en raison de valeurs manquantes. Les données ont aussi été traitées pour détecter des données extrêmes multivariées en effectuant le test de la distance de Mahalanobis (Tabachnick *et al.*, 2019). Une seule donnée extrême multivariée a été repérée et retirée des analyses, étant donné que sa valeur- p ($p = .0006$) était significative, car supérieure à la valeur χ^2 critique pour $p < .001$. Après l'exclusion de cette donnée extrême multivariée, la taille de l'échantillon initial ($n = 277$) a été réduite à 276 participants. Des analyses ont ensuite été effectuées pour identifier les valeurs extrêmes univariées potentielles. Les valeurs observées ont été standardisées (score Z) et l'absence de données extrêmes univariées a été constatée, celles-ci se situant toutes en-deçà du seuil critique ($Z = \pm 3,29, p < .001$). Aucune autre donnée n'a donc dû être retirée de l'étude.

Dans un deuxième temps, une première analyse préliminaire de régression linéaire multiple a été effectuée pour vérifier si les postulats propres à l'analyse de médiation du premier modèle mis à l'épreuve dans cette étude (correspondant aux hypothèses H1a, H1b, H1c et H1d) étaient respectés. Il s'agit des postulats de la distribution linéaire, de la distribution normale des résiduels, de l'homoscédasticité et de l'absence de multicollinéarité parfaite (Field, 2018). Un examen visuel des histogrammes et des tracés- p suggère que les postulats de la distribution linéaire et normale des résiduels semblent respectés. On retrouve une courbe relativement normale et un regroupement des données autour de la droite relativement linéaire. Une analyse visuelle du nuage de points indique aussi que le postulat d'homoscédasticité est respecté (voir la

Figure 3). De plus, le postulat d'absence de multicollinéarité parfaite est également respecté, car toutes les statistiques de colinéarité, soit les indices de Tolérance, se situent entre les valeurs de 0 à 1, et les indices de VIF sont tous < 5 . Afin de vérifier si ce même postulat était respecté, des analyses corrélationnelles ont également été réalisées pour examiner les liens entre les variables indépendantes et s'assurer que la taille des relations soit inférieure à .90, ce qui est le cas (voir le Tableau 2).

Figure 3

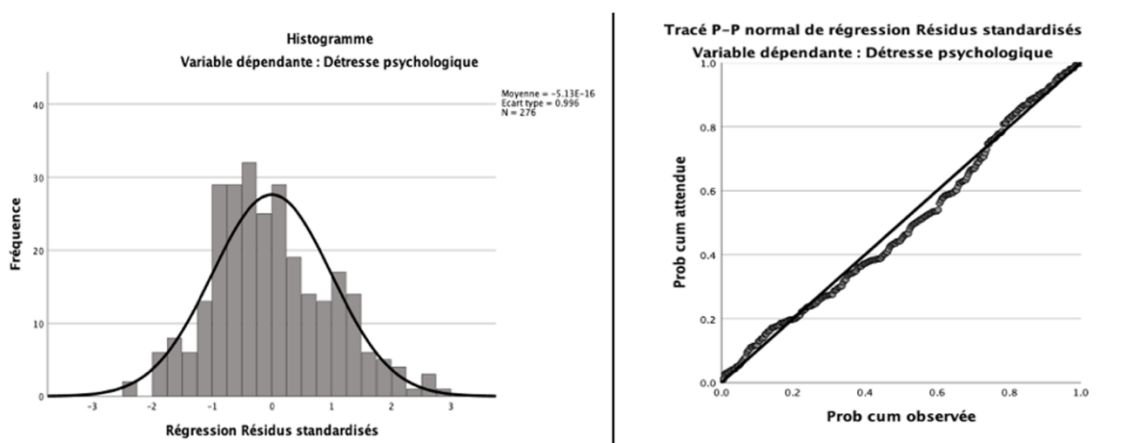
Postulats de la distribution normale (histogramme) et linéaire (tracé-p) des résiduels et d'homoscédasticité (nuage de points) liés aux variables incluses dans le Modèle 1 de médiation



La même procédure a ensuite été suivie afin de vérifier si les postulats étaient respectés en ce qui a trait à l'analyse de médiation du second modèle mis à l'épreuve (correspondant aux hypothèses H2a, H2b, H2c et H2d). Un examen visuel des histogrammes et des tracés-p suggère que les postulats de la distribution linéaire et normale des résiduels semblent respectés. On retrouve une courbe relativement normale et un regroupement des données autour de la droite relativement linéaire. Une analyse visuelle du nuage de points indique aussi que le postulat d'homoscédasticité est respecté (voir la Figure 4) De plus, le postulat d'absence de multicolinéarité parfaite est également respecté, car toutes les statistiques de colinéarité, soit les indices de Tolérance, se situent entre les valeurs de 0 à 1, et les indices de VIF sont tous < 5 . Afin de vérifier si ce même postulat était respecté, des analyses corrélationnelles ont également été réalisées pour examiner les liens entre les variables indépendantes et s'assurer que la taille des relations soit inférieure à .90, ce qui est le cas (voir le Tableau 2).

Figure 4

Postulats de la distribution normale (histogramme) et linéaire (tracé-p) des résiduels et d'homoscédasticité (nuage de points) liés aux variables incluses dans le Modèle 2 de médiation



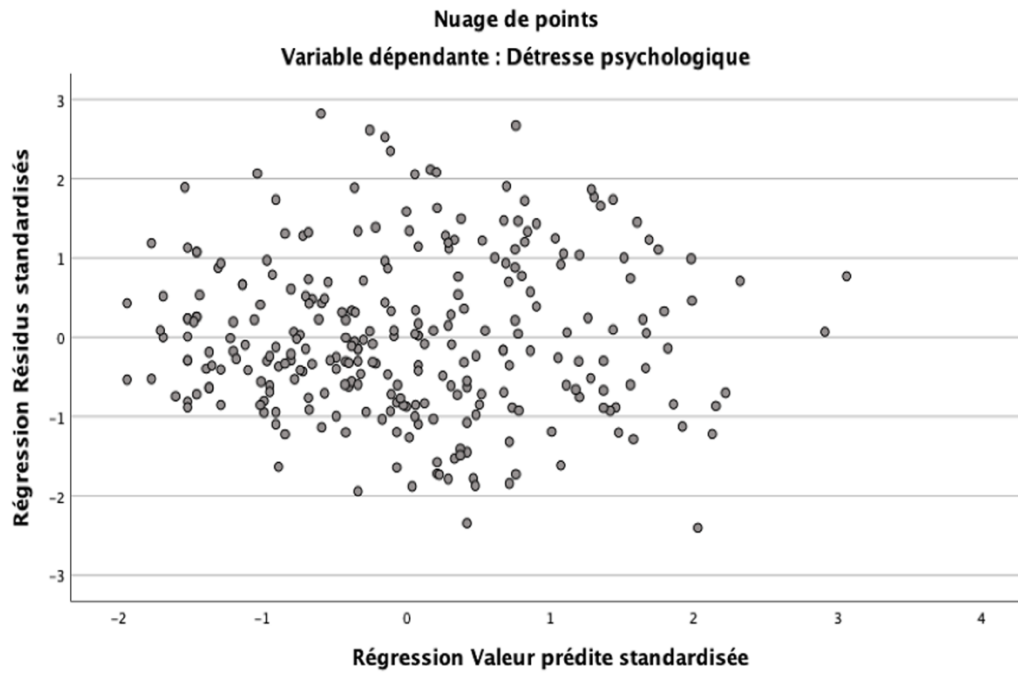


Tableau 2

Moyennes, écarts-types et corrélations Pearson (p bilatéral) entre les variables (n = 276)

Variable	Moyenne	ÉT	1	2	3
1. Détresse psychologique	34.75	17.37	—		
2. Identité diffuse en contexte de mesures sanitaires	3.91	2.98	.59**	—	
3. Attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires	3.64	2.53	.52**	.56**	—
4. Sens dans la vie (Présence)	22.00	7.47	-.53**	-.45**	-.35**

*Nota. Légende. ÉT = écart-type. **p < .01.*

L'étendue théorique (valeurs minimale et maximale) de l'échelle mesurant la détresse psychologique est de 0 à 87, celles de l'identité diffuse et de l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires sont toutes deux de 0 à 12 et celle du sens à la vie de 5 à 35.

3.2. Prévalence de la détresse psychologique dans l'échantillon

La présente étude visait à analyser le niveau de détresse psychologique au sein d'un échantillon représentatif de la population adulte durant la pandémie à la Covid-19. Les résultats des analyses descriptives révèlent la présence de niveaux significatifs de détresse psychologique. En effet, sur l'ensemble de l'échantillon, 80% ont présenté un niveau de détresse psychologique élevée, tandis que 13% ont rapporté un niveau de détresse psychologique moyenne et 7% ont indiqué avoir un niveau de détresse psychologique faible. Ces résultats mettent en lumière la prévalence élevée de la détresse psychologique au sein de cette population étudiée (voir le Tableau 1).

3.3. Analyses principales: médiation simple

L'objectif de la présente étude consiste à étudier les liens entre l'identité diffuse et l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires, le sens dans la vie et la détresse psychologique. Des analyses de médiation simple ont ainsi été effectuées à l'aide de la macro PROCESS pour SPSS (Hayes, 2022, modèle 4). Une procédure de bootstrapping utilisant 5000 rééchantillonnages et estimant des intervalles de confiance (IC) à 95% a été retenue. Un effet indirect est confirmé comme étant significatif, lorsqu'un IC ne contient pas la valeur zéro. Dans un premier temps, deux modèles de médiation simple ont ainsi été élaborés, afin de tester les deux hypothèses principales de médiation formulées précédemment, à savoir H1d et H2d (voir les Figures 1 et 2).

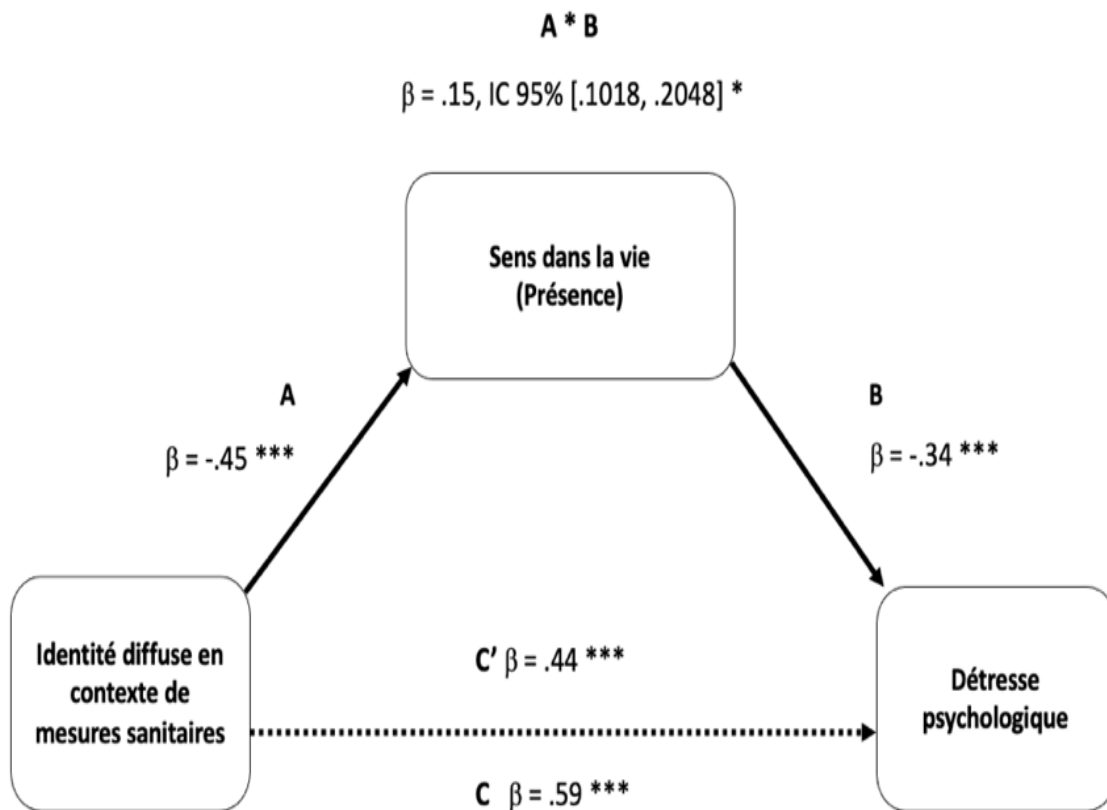
3.3.1. Première hypothèse principale de médiation

Le premier modèle visait à mettre à l'épreuve la première hypothèse principale (H1d), selon laquelle le sentiment de présence de sens dans la vie est un médiateur de la relation entre

l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires et le niveau de détresse psychologique ressenti. Une première analyse de régression multiple à l'aide de la macro PROCESS pour SPSS a été réalisée avec un Bootstrap basé sur 5000 rééchantillonnages. Les résultats (voir la Figure 5) révèlent que l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires est positivement et significativement associée à la détresse psychologique ($\beta = .59, p < .001$). Lorsque l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires et le sens dans la vie ont été entrés ensemble pour prédire la détresse psychologique, l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires prédisait toujours significativement et positivement la détresse psychologique, mais dans une moindre mesure ($\beta = .44, p < .001$). Le sens dans la vie prédisait aussi significativement et négativement la détresse psychologique ($\beta = -.34, p < .001$). Le modèle explique 44% de la variance dans les scores de détresse psychologique. L'effet indirect de l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires en passant par le sens dans la vie prédisait significativement et positivement la détresse psychologique ($\beta = .15$, IC 95% [.1018, .2048]). L'intervalle de confiance ne contenait pas la valeur zéro, impliquant donc que la médiation (ou l'effet indirect) était significative à un seuil de $p < .05$. La perception qu'ont les participants que l'adoption des mesures sanitaires a un effet sur leur identité est associée à un niveau plus élevé de détresse psychologique ressentie et cette association est en partie médiée, selon le modèle transversal testé, par le fait de ressentir une présence de sens dans la vie moins grande.

Figure 5

Chemins standardisés du modèle de l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires en tant que variable prédictive du niveau de détresse psychologique ressenti, médiée par le sentiment de présence de sens dans la vie (n = 276).



*Nota. Légende. Les intervalles de confiance pour l'effet indirect sont basés sur un Bootstrap BCa de 5000 échantillons.
* $p < .05$ *** $p < .001$*

3.3.2. Seconde hypothèse principale de médiation

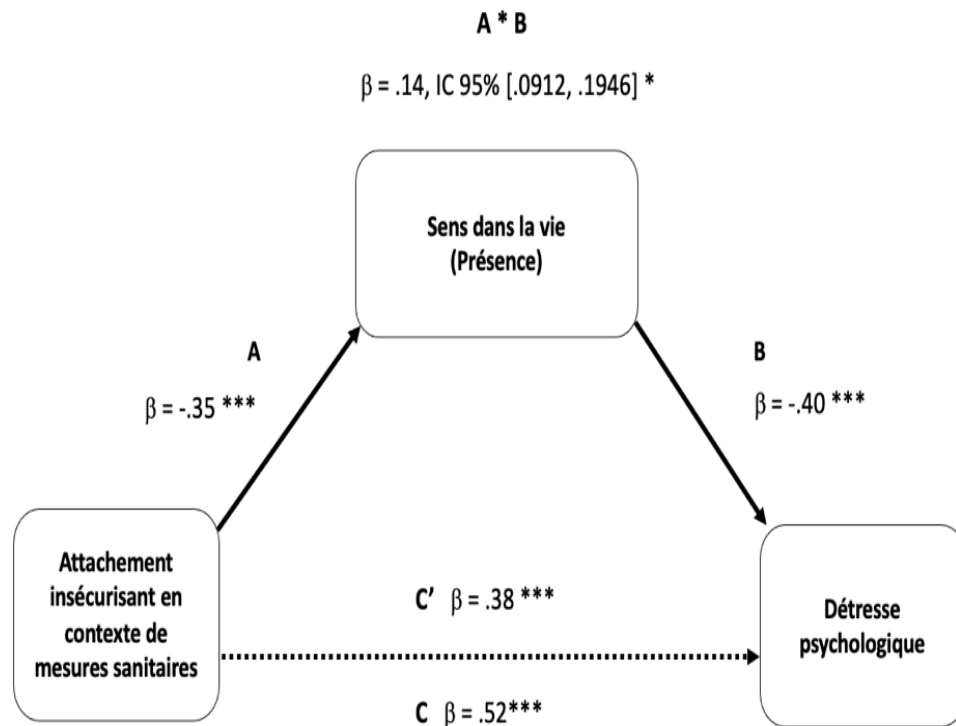
Le deuxième modèle visait à mettre à l'épreuve la seconde hypothèse principale (H2d), selon laquelle le sentiment de présence du sens dans la vie est un médiateur de la relation entre l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires et le niveau de détresse psychologique ressenti. Une analyse de régression multiple à l'aide de la macro PROCESS pour

SPSS a été réalisée avec un Bootstrap basé sur 5000 rééchantillonnages. Les résultats (voir la Figure 6) révèlent que l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires est positivement et significativement associé à la détresse psychologique ($\beta = .52, p < .001$).

Lorsque l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires et le sens dans la vie ont été entrés ensemble pour prédire la détresse psychologique, l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires prédisait toujours significativement et positivement la détresse psychologique, mais dans une moindre mesure ($\beta = .38, p < .001$). Le sens dans la vie prédisait aussi significativement et négativement la détresse psychologique ($\beta = -.40, p < .001$). Le modèle explique 41% de la variance dans les scores de la détresse psychologique. L'effet indirect de l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires en passant par le sens dans la vie prédisait significativement et positivement la détresse psychologique ($\beta = .14$, IC 95% [.0912, .1946]). L'intervalle de confiance ne contenait pas la valeur zéro, impliquant donc que la médiation (ou l'effet indirect) était significative à un seuil de $p < .05$. La perception qu'ont les participants que l'adoption des mesures sanitaires a un effet sur leur relation d'attachement est associée à un niveau plus élevé de détresse psychologique ressentie et cette association est en partie médiée, selon le modèle transversal testé, par le fait de ressentir une présence de sens dans la vie moins grande.

Figure 6

Chemins standardisés du modèle de l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires en tant que variable prédictive du niveau de détresse psychologique ressenti, médiée par le sentiment de présence de sens dans la vie (n = 276).



*Nota. Légende. Les intervalles de confiance pour l'effet indirect sont basés sur un Bootstrap BCa de 5000 échantillons.
* $p < .05$ *** $p < .001$*

3.4. Analyses principales : modèles alternatifs de médiation inversée

En plus de tester les deux modèles de médiation proposés ci-dessus, nous avons aussi exploré deux modèles alternatifs plausibles de médiation inversée, où la variable dépendante (la détresse psychologique) et la variable médiatrice (le sens dans la vie) des deux modèles originaux ont été interchangées. Les liens suivants ont ainsi été testés: (a) l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires comme variable prédictive du sens dans la vie, médiée par la

détresse psychologique et (b) l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires comme variable prédictive du sens dans la vie, médiée par la détresse psychologique (voir les Figures 7 et 8).

Figure 7

Modèle 1 alternatif de médiation inversée

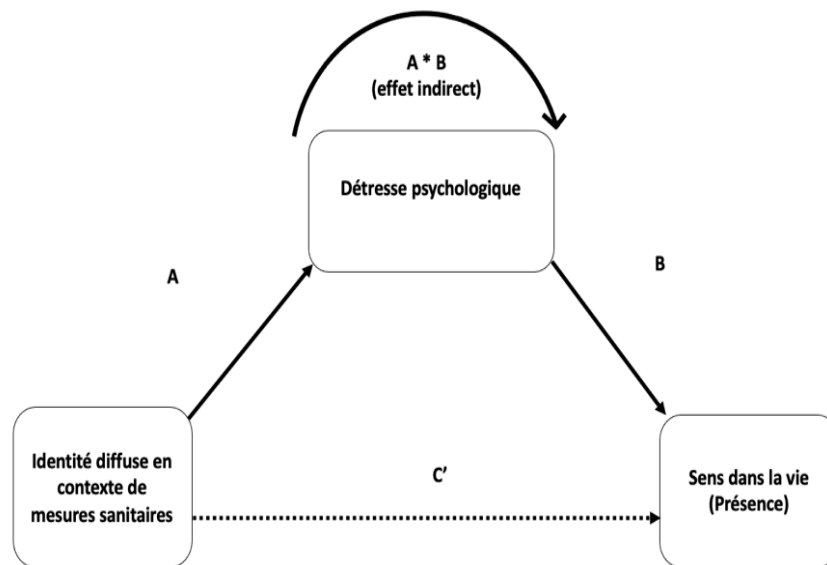
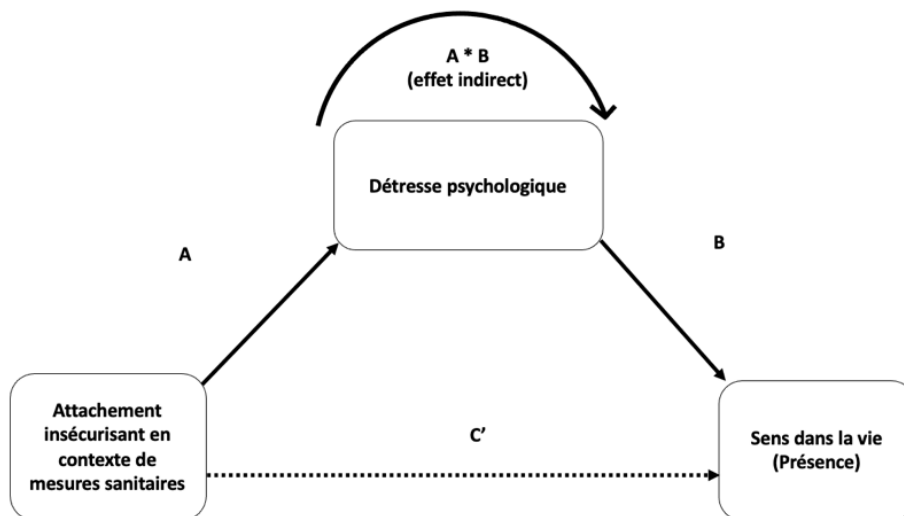


Figure 8

Modèle 2 alternatif de médiation inversée



Ces deux modèles alternatifs ont été ajoutés étant donné que le devis de recherche transversal (un seul temps de mesure) et la nature séquentielle des analyses retenus dans cette étude ne nous permettent pas de réellement tester nos deux hypothèses principales de prédiction à l'aide d'un Temps de mesure 1 et d'un Temps de mesure 2. D'après Jose (2016), il est préférable de réaliser des analyses de médiation sur des ensembles de données longitudinales, puisque les analyses de médiation basées sur des données simultanées (ou en un seul temps de mesure) ne captent pas toujours de manière précise la séquence temporelle des événements, ne permettent pas de voir comment les variables évoluent au fil du temps et ne fournissent pas de preuves solides de leur relation causale. Ainsi, l'ajout de ces analyses des deux modèles alternatifs plausibles de médiation inversée vise à permettre d'avoir une compréhension plus exhaustive du mécanisme expliquant les relations entre les variables à l'étude et de minimiser l'impact des limites associées aux analyses transversales.

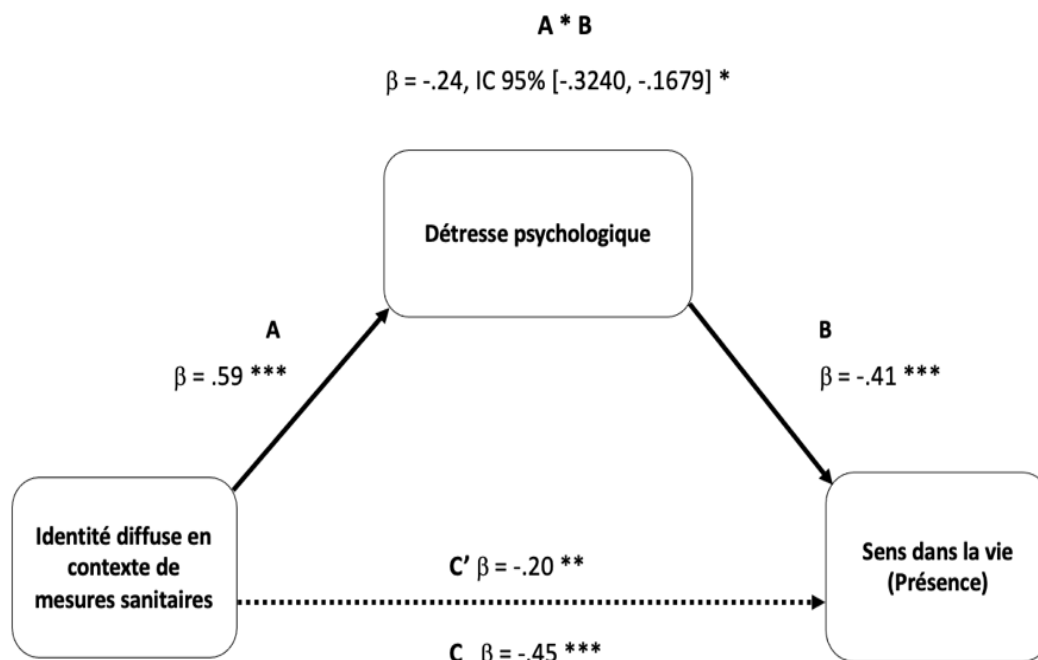
3.4.1. Résultats du Modèle 1 alternatif de médiation inversée

Une analyse de régression multiple réalisée à l'aide de la macro PROCESS pour SPSS a été effectuée avec un Bootstrap basé sur 5000 rééchantillonnages. Les résultats du modèle alternatif de médiation inversée (voir la Figure 9) révèlent que l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires est négativement et significativement associée au sens dans la vie ($\beta = -.45, p < .001$). Lorsque l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires et la détresse psychologique ont été entrées ensemble pour prédire le sens dans la vie, l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires prédisait toujours significativement et négativement le sens dans la vie, mais dans une moindre mesure ($\beta = -.20, p = .0012$). La détresse psychologique prédisait aussi significativement et négativement le sens dans la vie ($\beta = -.41, p < .001$). Le modèle expliquait

31% de la variance. L'effet indirect de l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires en passant par la détresse psychologique prédisait significativement et négativement le sens dans la vie ($\beta = -.24$, IC 95% [-.3240, -.1679]). L'intervalle de confiance ne contenait pas la valeur zéro, impliquant donc que la médiation (ou l'effet indirect) était significative à un seuil de $p < .05$. La perception qu'ont les participants que l'adoption des mesures sanitaires a un effet sur leur identité est associée à un moindre sentiment de présence de sens dans la vie et cette association est en partie médiée, selon le modèle transversal testé, par un niveau plus élevé de détresse psychologique ressentie.

Figure 9

Chemins standardisés du modèle alternatif de médiation inversée : l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires en tant que variable prédictive du sens dans la vie, médiée par la détresse psychologique ($n = 276$).



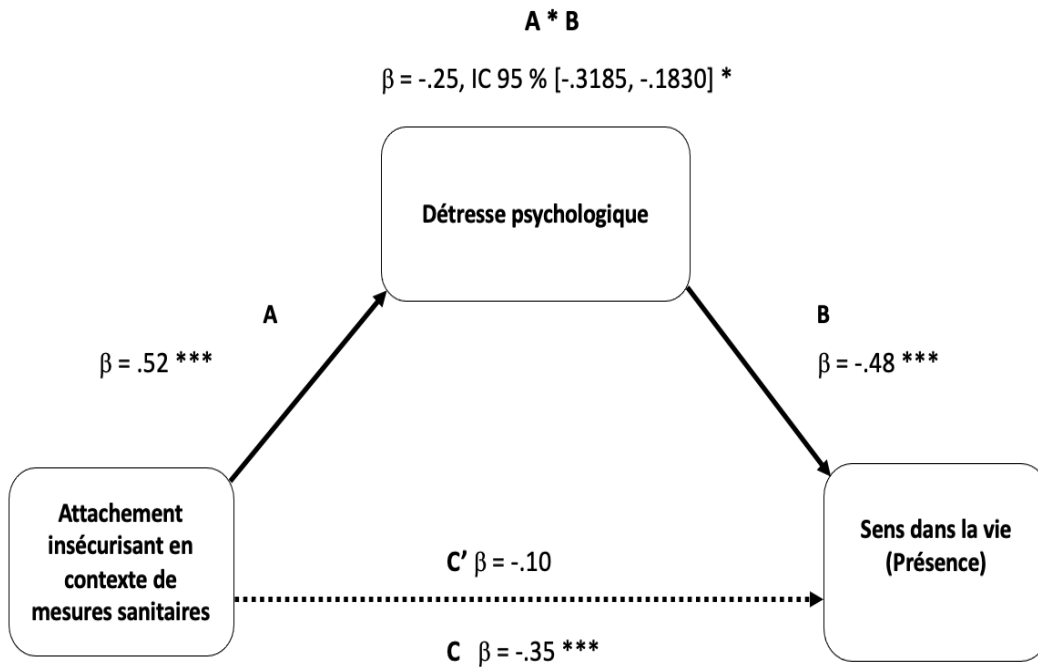
Nota. Légende. Les intervalles de confiance pour l'effet indirect sont basés sur un Bootstrap BCa de 5000 échantillons.
 * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

3.4.2. Résultats du Modèle 2 alternatif de médiation inversée

Une analyse de régression multiple à l'aide de la macro PROCESS pour SPSS a été réalisée avec un Bootstrap basé sur 5000 rééchantillonnages. Les résultats du modèle alternatif de médiation inversée (voir la Figure 10) révèlent que l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires est négativement et significativement associé au sens dans la vie ($\beta = -.35, p < .001$). Lorsque l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires et la détresse psychologique ont été entrés ensemble pour prédire le sens dans la vie, l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires ne prédisait plus le sens dans la vie ($\beta = -.10, p = .0931$), tandis que la détresse psychologique prédisait significativement et négativement le sens dans la vie ($\beta = -.48, p < .001$). Le modèle expliquait 29% de la variance. L'effet indirect de l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires en passant par la détresse psychologique prédisait significativement et négativement le sens dans la vie ($\beta = -.25$, IC 95% $[-.3185, -.1830]$). L'intervalle de confiance ne contenait pas la valeur zéro, impliquant donc que la médiation (ou l'effet indirect) était significative à un seuil de $p < .05$. La détresse psychologique agit donc comme médiatrice complète de la relation entre l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires et le sens dans la vie. La perception qu'ont les participants que l'adoption des mesures sanitaires a un effet sur leur attachement est associée à un moindre sentiment de présence de sens dans la vie et cette association est médiée, selon le modèle transversal testé, par un niveau plus élevé de détresse psychologique ressentie.

Figure 10

Chemins standardisés du modèle alternatif de médiation inversée : l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires en tant que variable prédictive du sens dans la vie, médiée par la détresse psychologique (n = 276).



Nota. Légende. Les intervalles de confiance pour l'effet indirect sont basés sur un Bootstrap BCa de 5000 échantillons.

** $p < .05$ *** $p < .001$*

En somme, les résultats des modèles de médiation inversés se sont aussi avérés probants, ce qui suggère qu'il n'est pas possible de déterminer hors de tout doute l'ordre causal de la séquence des variables au sein des modèles proposés. Parce que les modèles initiaux mis à l'épreuve lors de cet essai ont été générés sur des bases théoriques soigneusement élaborées (*theory-driven a priori models*), les modèles alternatifs, générés purement empiriquement (*data-driven a posteriori models*), n'invalident pas la validité de la conceptualisation ni le soutien empirique offert dans le cadre de cet essai aux modèles initiaux proposés. Ils soulignent toutefois la nécessité de scruter davantage la séquence causale des effets observés, un point qui sera abordé ultérieurement dans la discussion.

CHAPITRE IV

DISCUSSION

4.1. Retour sur les résultats et retombées fondamentales

La présente étude visait à examiner les liens, d'une part, entre l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires, la présence de sens dans la vie et le niveau de détresse psychologique ressenti durant la pandémie à la Covid-19. D'autre part, les liens entre l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires et la présence de sens dans la vie et le niveau de détresse psychologique ressenti durant la pandémie ont aussi été examinés. Deux hypothèses principales de médiation ont été mises à l'épreuve à l'aide d'un devis transversal, soit que (H1d) le sentiment de présence de sens dans la vie est un médiateur de la relation entre l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires et le niveau de détresse psychologique ressenti et que, (H2d) le sentiment de présence de sens dans la vie est un médiateur de la relation entre l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires et le niveau de détresse psychologique ressenti. Six hypothèses préliminaires (H1a, H1b, H1c et H2a, H2b et H2c) ont aussi été testées.

4.1.1. Prévalence élevée de la détresse psychologique

Premièrement, les résultats de l'étude ont révélé un niveau de détresse psychologique élevée dans 80% de l'échantillon durant la pandémie de la Covid-19, ce qui est considérable pour une population adulte non clinique. Le niveau de détresse psychologique rapporté dans notre étude est plus important que celui rapporté dans un sondage mené durant la pandémie, en décembre 2020, par l'INSPQ (Roberge, 2021), où 17% des adultes québécois ont présenté un score de détresse psychologique problématique. Cependant, une autre étude canadienne (Dozois, 2021), réalisée durant la pandémie en 2020 sous la forme d'un sondage national dans les deux

langues officielles, a démontré que le nombre de répondants soutenant que leur niveau d'anxiété était élevé ou extrêmement élevé avait quadruplé (de 5% à 20%), alors que ceux rapportant souffrir de dépression avait plus que doublé (de 4% à 10%) depuis le début de la pandémie. Cela étant dit, il est possible que le fait que 80% des participants de notre échantillon aient déclaré un niveau de détresse élevée soit lié au fait qu'il est surtout représenté par une population féminine (soit de 87,7%). Plusieurs études réalisées durant la pandémie ont d'ailleurs mis en relief le fait que les femmes sont plus susceptibles que les hommes de rapporter des symptômes d'anxiété et de dépression (Braën-Boucher & Roberge, 2022; Miconi *et al.*, 2021; Shah *et al.*, 2021; Yoshioka *et al.*, 2021; Zheng *et al.*, 2021). Il est aussi possible d'envisager le fait que les participants ayant accepté de répondre aux questionnaires de notre étude durant la pandémie présentaient un besoin de contact et que le simple fait de participer à une recherche contribuait à répondre à ce besoin.

4.1.2. Première hypothèse principale de médiation (H1d)

Pour ce qui est du premier modèle de médiation mis à l'épreuve, bien que les données soient transversales et non causales, nos résultats mettent en évidence le fait que le sens dans la vie est une variable médiatrice partielle entre la façon dont les participants voient leur identité affectée par les mesures sanitaires et leur niveau de détresse psychologique. Ces résultats statistiques sont ainsi cohérents avec notre première hypothèse de médiation principale (H1d) à l'effet que le sentiment de présence de sens dans la vie est un médiateur de la relation entre l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires et le niveau de détresse psychologique ressenti. Les participants de l'étude ont ainsi semblé ressentir plus de détresse psychologique, lorsqu'ils avaient davantage la perception que les mesures sanitaires affectaient négativement leur identité et qu'ils avaient moins de sens dans la vie.

À notre connaissance, aucune autre étude n'a examiné le sens dans la vie en tant que médiateur de la relation entre les variables indépendante et dépendante susmentionnées, même si le sens dans la vie s'est révélé être un médiateur d'autres variables et auprès d'autres populations durant la pandémie (Ashraf *et al.*, 2021; Yu *et al.*, 2020; Yu *et al.*, 2022).

Il s'avère donc possible, d'après les résultats de notre étude, que la suspension temporaire des objectifs fondamentaux donnant une direction à sa vie, de même que l'incohérence et l'incompréhension découlant des mesures sanitaires instaurées, aient recréé chez les personnes un état de confusion identitaire, car d'après la théorie de Kernberg, une identité diffuse est caractérisée par une incapacité à se fixer des objectifs et à maintenir un engagement soutenu pour les atteindre.

De façon similaire, le contexte inhabituel de la pandémie avec l'adoption de mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens (p.ex., le confinement, la fermeture de lieux publics et le télétravail) a paru priver les personnes de leurs principaux domaines, où elles sont susceptibles de se fixer des objectifs fondamentaux (p.ex., dans leur milieu professionnel et les loisirs) et de donner ainsi une direction à leur vie à l'aide de tels objectifs, ce qui correspond à la facette motivationnelle du sens dans la vie (le but). Face à ces changements sociétaux majeurs, il a semblé plus difficile pour certaines personnes de comprendre leurs expériences subjectives et de les contextualiser dans leur environnement extérieur considérablement modifié. Ainsi, la suspension de leurs objectifs de vie et l'incohérence et l'incompréhension découlant de ces changements sociétaux majeurs ont pu occasionner chez elles un manque de sens et des sentiments de désespoir, de déprime et d'anxiété, ce qui laisse entrevoir la présence d'un lien entre le manque de sens dans la vie et la détresse psychologique dans le contexte de la pandémie. Ainsi, la pandémie - avec les changements sociétaux majeurs qu'elle a engendrés - aurait de

façon circonstancielle exacerbé les vulnérabilités caractéristiques des personnes ayant une identité diffuse, tels qu'une incohérence et une discontinuité dans leur façon de se percevoir, étant donné que les mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens a pu momentanément affecter leur façon de se définir sur le plan de leurs valeurs, de leurs goûts et de leurs opinions. Les sentiments d'incohérence et de discontinuité dans les visions de soi et des autres, qui caractérisent une identité diffuse, entraînent de la souffrance, un sentiment de vide, donc une anxiété diffuse et des sentiments de déprime, ce qui contribue à la compréhension des liens entre l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires, le sens dans la vie et la détresse psychologique.

4.1.3. Seconde hypothèse principale de médiation (H2d)

Pour ce qui est du second modèle de médiation mis à l'épreuve, bien que les données soient transversales et non causales, nos résultats mettent tout d'abord en évidence le fait que le sens dans la vie est une variable médiatrice partielle entre la façon dont les participants voient leur capacité d'attachement affectée par les mesures sanitaires et leur niveau de détresse psychologique. Ces résultats statistiques sont ainsi cohérents avec notre deuxième hypothèse de médiation principale (H2d) à l'effet que le sentiment de présence de sens dans la vie est un médiateur de la relation entre l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires et le niveau de détresse psychologique ressenti. Les participants de l'échantillon ont ainsi semblé ressentir plus de détresse psychologique, lorsqu'ils avaient davantage la perception que les mesures sanitaires fragilisaient leur capacité d'attachement et, conséquemment, leur perception que la vie a un sens.

À notre connaissance, aucune autre étude n'a examiné le sens dans la vie en tant que médiateur de la relation entre les variables indépendante et dépendante susmentionnées.

Cependant, une étude similaire (Alfasi, 2023) a démontré que le sentiment de cohérence (la facette cognitive du sens dans la vie) agit comme médiateur de la relation entre l'attachement insécurisant (anxieux ou évitant) chez les adultes et le stress ressenti durant la pandémie en Israël. L'étude de Mana *et al.* (2021) a indiqué que le sentiment de cohérence est le principal prédicteur des niveaux d'anxiété et de bien-être psychologique durant la pandémie dans quatre pays (Israël, l'Espagne, l'Italie et les Pays-Bas). À l'instar des résultats de notre étude, les résultats de Mana *et al.* (2021) et Alfasi (2023), illustrent bien, tels qu'ils le rapportent, le fait que la capacité à entretenir des relations intimes et profondes (soit l'attachement sécurisant) et la capacité des personnes à comprendre leur expérience subjective en les contextualisant dans leur environnement extérieur (soit la facette cognitive du sens dans la vie), dans un contexte chaotique et imprévisible comme celui de la pandémie, constituent des facteurs de protection face au fait de ressentir de la détresse psychologique. De plus, les résultats de notre étude s'apparentent aussi à ceux d'études antérieures à la pandémie réalisées auprès d'autres populations, telles que l'étude de Ying *et al.* (2007), qui a révélé que le sens dans la vie agit comme médiateur complet de la relation entre les liens d'attachement et la détresse psychologique chez de jeunes étudiants adultes. À l'inverse, l'étude de Shelton *et al.* (2020) a démontré que la présence de sens dans la vie est un médiateur de la relation entre l'attachement et le bien-être chez des immigrants adultes de première génération latino-américains. L'attachement s'est révélé être un prédicteur du sens dans la vie contribuant au bien-être psychologique, à travers des sentiments d'appartenance et d'espoir. Ces résultats illustrent les effets protecteurs d'un attachement sécurisant et du sens dans la vie contre la détresse psychologique.

Les résultats de notre étude présentent une tendance à l'effet que le contexte inhabituel de la pandémie a semblé priver l'accès des gens à leur base de sécurité habituelle, et ce, à un moment où ils en avaient pourtant le plus besoin. Cette privation des contacts a ainsi paru provoquer chez certaines personnes de l'anxiété et un sentiment de solitude, donc de la déprime, qui constituent des caractéristiques de l'attachement insécurisant, et donc de la détresse psychologique. Aussi, étant donné que les relations constituent la principale source de sens dans la vie des gens (Hill, 2018; Lambert *et al.*, 2010; MacKenzie & Baumeister, 2014), le fait d'avoir la perception d'en être privé a paru affecter, chez ces personnes, leur sentiment que la vie a un sens. Ces mesures sanitaires ont ainsi donné l'impression de fragiliser le socle sur lequel repose le sentiment que la vie a un sens, à savoir l'accès à une base de sécurité et le sentiment d'appartenance, qui servent de tremplin à l'exploration des sphères de la vie, où elles sont susceptibles de se fixer des objectifs (telles que le travail, les loisirs et les passions), ce qui correspond à la facette motivationnelle du sens dans la vie (le but). Ainsi, le fait d'être privé d'une source de sens importante comme les relations intimes et profondes leur permettant d'explorer et de se fixer des objectifs donnant une direction à leur vie a pu provoquer, chez ces personnes, des sentiments de désespoir, de déprime et d'anxiété, ce qui contribue à la compréhension des liens entre l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires, le sens dans la vie et la présence de détresse psychologique. Ainsi, la perception que l'adoption des mesures sanitaires a pu influencer leur capacité d'attachement suggère, par conséquent, un déficit de sens dans la vie, qui agirait à son tour comme un catalyseur de la détresse psychologique.

4.1.4. Hypothèse préliminaire H1a

De plus, nos résultats suggèrent que la façon dont les participants voient leur identité affectée par les mesures sanitaires est associée au sens dans la vie. Ces résultats statistiques sont

cohérents avec notre hypothèse (H1a) voulant qu'un sentiment plus élevé d'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires est en mesure de prédire moins de présence de sens dans la vie.

Nos résultats pointent dans la même direction que ceux de l'étude d'Alfasi (2023) ayant révélé que, durant la pandémie, le fait d'avoir des représentations de soi et des autres claires, stables et cohérentes (donc l'inverse d'une identité diffuse) est associé significativement au sentiment de cohérence, c.-à-d. à la facette cognitive du sens dans la vie, qui permet de comprendre ses expériences subjectives. Nos résultats sont aussi conformes à ceux d'autres études antérieures à la pandémie, selon lesquelles l'identité diffuse est associée au manque de sens dans la vie, soit à moins d'engagement dans les domaines de la vie (Beaumont et Scammell, 2012) et à une moins grande capacité à se fixer des objectifs de vie (Jarukitisakul, 2018), qui sont deux caractéristiques de l'identité diffuse (Caligor *et al.*, 2018).

Les résultats de notre étude transversale suggèrent ainsi que le fait de percevoir des déficits sur le plan de l'identité, dans le contexte de l'adoption des mesures sanitaires, a semblé constituer un facteur de vulnérabilité au fait de ressentir un manque de sens dans la vie durant la pandémie. Ces résultats peuvent s'expliquer par le fait que, par définition, l'identité diffuse s'accompagne d'un manque de sens dans la vie, en tant que capacité à donner une direction à sa vie à l'aide d'objectifs sur les plans professionnel, académique et des loisirs et passions (Caligor *et al.*, 2018). Cette faible motivation et l'état de passivité caractérisant souvent une identité diffuse font ainsi obstacles à la capacité de la personne d'établir des objectifs et de s'y engager pour les atteindre. Aussi, étant donné que la personne ayant une identité diffuse ne se connaît pas en profondeur - en raison d'un sentiment d'incohérence s'exprimant par une vision instable et polarisée d'elle-même - elle ne peut parvenir à identifier des objectifs fondamentaux

correspondant à qui elle est réellement. Par conséquent, si elle ne peut identifier de tels objectifs, elle ne peut également pas passer à l'étape suivante consistant à s'engager dans une direction à sa vie à l'aide de tels objectifs contribuant à donner un sens dans sa vie, car ceux-ci sont absents. Or, l'adoption de mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens (p.ex., le confinement, la fermeture de lieux publics et le télétravail) a paru priver ces personnes de leurs principaux domaines, où elles sont susceptibles de se fixer des objectifs fondamentaux (p.ex., dans leur milieu professionnel et les loisirs) et de donner ainsi une direction à leur vie à l'aide de tels objectifs, ce qui correspond à la facette motivationnelle du sens dans la vie (le but).

4.1.5. Hypothèse préliminaire H1b

Aussi, nos résultats laissent penser que la façon dont les participants voient leur identité affectée par les mesures sanitaires est associée à la détresse psychologique. Cela est cohérent avec notre hypothèse (H1b), qui propose qu'un sentiment plus élevé d'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires est en mesure de prédire plus de détresse psychologique.

Ainsi, si l'on savait déjà que le fait d'avoir une identité diffuse constitue un facteur de vulnérabilité reconnu au fait de ressentir de la détresse psychologique en temps normal, tel que conceptualisé par Kernberg (1984) et ses collègues (Caligor *et al.*, 2018) et appuyé par la recherche (Bleidorn & Ködding, 2013; Schwartz *et al.*, 2012; Sica *et al.*, 2014; Sollberger *et al.*, 2012), les résultats de notre étude appuient l'idée que cela serait aussi le cas en temps de pandémie, alors que des mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens ont été mises en place pour freiner la prolifération du virus hautement contagieux.

Ces résultats sont conformes à ceux d'autres études similaires réalisées dans le contexte de la pandémie auprès de différentes populations, dont chez les femmes enceintes, où l'identité diffuse était corrélée significativement à la détresse psychologique ($.48, p < .001$) (Gamache *et al.*,

2022). Une autre étude (Schwartz *et al.*, 2023), réalisée auprès de jeunes étudiants adultes, a montré que le fait de présenter une confusion identitaire durant la pandémie était associé significativement à la présence de symptômes dépressifs et à des symptômes d'anxiété durant la Covid-19. En revanche, le fait d'avoir une identité intégrée (c.-à-d. l'inverse d'une identité diffuse) constituait un facteur de protection contre la détresse liée à la pandémie, en raison notamment de son association avec le bien-être psychologique.

Les résultats de notre étude transversale peuvent s'expliquer par le fait que l'identité diffuse est caractérisée par une vision de soi et des autres instables et polarisées aux extrêmes - oscillant entre « tout bon » *et* « tout mauvais » - qui ne permet pas à la personne de contextualiser ses représentations d'elle-même et des autres de façon cohérente, continue et différenciée ou distincte des autres. Cette polarisation et cette instabilité entraînent de la souffrance, sous la forme d'une confusion sur le plan de l'identité, un sentiment de vide, donc une anxiété diffuse et des sentiments de déprime (Caligor *et al.*, 2018). Or, le contexte de la pandémie avec l'adoption des mesures sanitaires a pu exacerber les vulnérabilités caractéristiques des personnes ayant une identité diffuse décrites ci-dessus, ce qui laisse entrevoir l'existence d'un lien avec la détresse psychologique.

4.1.6. Hypothèses préliminaires H1c et H2c

Également, nos résultats sont cohérents avec nos hypothèses (H1c et H2c), selon lesquelles moins de présence de sens dans la vie est en mesure de prédire plus de détresse psychologique (après avoir contrôlé les variables de l'identité diffuse et l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires, respectivement).

Nos résultats sont conformes à ceux d'autres études ayant démontré que, durant la pandémie, la présence de sens dans la vie est un prédicteur négatif de l'anxiété et de la dépression chez une

population adulte (Korkmaz & Güloğlu, 2021), ainsi qu'un prédicteur négatif de l'anxiété et de la dépression chez des étudiants universitaires (Arslan *et al.*, 2020; Yu *et al.*, 2020). À l'inverse, une étude (Quiroga-Garza *et al.*, 2021) a démontré que le fait de promouvoir des stratégies centrées sur le sens dans la vie durant la pandémie a comme effet de supprimer l'influence négative de la détresse psychologique, confirmant ainsi l'importance du sens dans la vie dans la promotion du bien-être.

Les résultats de notre étude transversale peuvent s'expliquer par le fait que le contexte de la pandémie (avec le confinement, la fermeture des lieux publics et le télétravail) a semblé affecter les sphères de vie où les gens sont susceptibles de poursuivre des objectifs de vie donnant un sens dans leur vie. Par conséquent, le sentiment que la vie a un sens a pu être altéré chez certaines personnes. Or, un manque de sens dans la vie se caractérise par une incapacité à se fixer des objectifs permettant de donner une direction à sa vie et par un sentiment d'incohérence ne permettant pas à la personne de comprendre ses expériences subjectives et de les contextualiser dans son environnement extérieur. Cette incohérence et incompréhension occasionnent des sentiments de désespoir, de déprime et d'anxiété, ce qui explique le lien entre le manque de sens dans la vie et la présence de détresse psychologique. Nos résultats donnent un soutien empirique à la conceptualisation de Frankl (1962/1988), selon laquelle le manque de sens dans la vie constitue un facteur de vulnérabilité de la détresse psychologique, alors que l'anxiété et la dépression découlent des frustrations liées à un manque de sens dans la vie, s'accompagnant d'un vide existentiel, d'ennui, d'apathie et de vacuité. Nos résultats soutiennent aussi la théorie de Hill (2018), pour qui le manque de sens dans la vie constitue une composante sous-jacente de la détresse psychologique, alors que les gens dépressifs ou anxieux peinent souvent à envisager leur avenir et/ou à se mobiliser pour s'y engager.

4.1.7. Hypothèse préliminaire H2a

De plus, nos résultats suggèrent que la façon dont les participants voient leur capacité d'attachement affectée par les mesures sanitaires serait associée au sens dans la vie. Ces résultats sont cohérents avec notre hypothèse (H2a), selon laquelle un sentiment plus élevé d'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires est en mesure de prédire moins de présence de sens dans la vie.

Nos résultats correspondent à ceux de l'étude d'Alfasi (2023), menée dans le contexte de la pandémie, qui a démontré que les types d'attachement insécurisant anxieux et évitant sont significativement et négativement corrélés au sentiment de cohérence, correspondant à la facette cognitive du sens dans la vie. Nos résultats sont également conformes à ceux d'autres études antérieures à la pandémie, selon lesquelles l'attachement insécurisant, entre autres, celui de type anxieux prédit négativement la présence de sens dans la vie (Lopez *et al.*, 2014), alors que l'attachement insécurisant (anxieux et évitant) est associé à moins de sentiment de cohérence, soit la facette cognitive du sens dans la vie (Huon, 2000; Mikulincer & Shaver, 2005) et à moins d'engagement envers les objectifs de vie, soit la facette motivationnelle du sens dans la vie (Elliot & Reis, 2003; Mikulincer & Shaver, 2008).

Les résultats de notre étude transversale suggèrent que le contexte de la pandémie, avec l'adoption des mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens, aurait amené des personnes à ne pas avoir le sentiment de pouvoir combler leur besoin de sécurité à l'aide de relations profondes et réciproques (ce qui correspond à un attachement sécurisant). Ainsi, l'attachement sécurisant, c.-à-d. le fait de se sentir important pour les autres et de trouver les autres importants pour soi, est par définition porteur de sens dans la vie. Ne pas pouvoir ainsi combler ce besoin de relation profondes et réciproques et, par conséquent, son besoin de sécurité

aurait, à son tour, eu comme effet de bloquer les besoins d'exploration de certaines personnes, puisqu'elles n'auraient alors pu se sentir soutenues par leurs proches pour exercer leur autonomie dans les activités importantes de leur vie (p. ex. au travail, dans leurs passions et dans leurs loisirs). Ces domaines sont aussi ceux où s'exerce la capacité à donner une direction à sa vie à l'aide d'objectifs, ce qui correspond à la facette motivationnelle du sens dans la vie. Les résultats de notre étude fournissent ainsi un soutien empirique additionnel à la théorie de l'attachement (Ainsworth, 1978; Bowlby, 1988), selon laquelle tout être humain doit pouvoir compter sur des relations profondes pour combler son besoin de sécurité, notamment en situation de stress, afin de désactiver son système d'attachement, une condition indispensable à l'enclenchement du système d'exploration.

4.1.8. Hypothèse préliminaire H2b

Aussi, nos résultats suggèrent que la façon dont les participants voient leur capacité d'attachement affectée par les mesures sanitaires serait associée à la détresse psychologique. Ces résultats sont cohérents avec notre hypothèse (H2b), selon laquelle un sentiment plus élevé d'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires est en mesure de prédire plus de détresse psychologique.

Nos résultats correspondent à ceux d'études similaires menées auprès d'autres populations durant la pandémie (Alfasi, 2023; Castellini *et al.*, 2022; Chi *et al.*, 2020; Hill *et al.*, 2023; Karantzas *et al.*, 2020; Laurier *et al.*, 2021; Moccial *et al.*, 2020; Samraj *et al.*, 2023). Plus précisément, le fait d'avoir un attachement insécurisant était associé positivement au fait de ressentir plus de stress chez les adultes en Israël (Alfasi, 2023) et de détresse psychologique chez des femmes issues de la population en Italie (Castellini *et al.*, 2022), chez des adultes issus de la population en Italie (Moccial *et al.*, 2020), chez les parents issus de la population australienne

(Karantzas *et al.*, 2020), ainsi qu’au sein de la population générale de Singapour (Samraj *et al.*, 2023) et chez une population étudiante en Chine (Chi *et al.*, 2020). En revanche, les adolescents de 14-17 ans issus d’un échantillon de la population du Québec, qui présentaient un attachement sécurisant envers leurs parents et leurs pairs, ont rapporté moins de détresse psychologique, soit moins de symptômes de dépression, d’anxiété et d’irritabilité durant la pandémie (Laurier *et al.*, 2021). De la même façon, chez les vétérans militaires aux États-Unis, le fait d’avoir un attachement sécurisant et un réseau social de taille plus grande avant la pandémie a constitué un facteur de protection contre la détresse psychologique durant la pandémie, tandis qu’à l’inverse les vétérans rapportant vivre plus de solitude et avoir un réseau social de plus petite taille avant la pandémie étaient plus susceptibles de ressentir une augmentation de la détresse psychologique durant la pandémie (Hill *et al.*, 2023). À l’instar de notre étude, ces résultats illustrent bien l’effet protecteur de l’attachement sécurisant ou, à l’inverse, le facteur de risque que représente l’attachement insécurisant relativement à la détresse psychologique dans le contexte de l’adoption des mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens comme moyen de freiner la propagation de la Covid-19. Les résultats de notre étude sont également conformes à ceux d’autres études antérieures à la pandémie, selon lesquelles l’attachement insécurisant est associé à la détresse psychologique (pour une recension, voir Mikulincer & Shaver, 2016).

Nos présents résultats suggèrent ainsi la possibilité que l’adoption des mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens ait pu provoquer le sentiment chez des personnes d’être privées de leur besoin inné de se sécuriser à l’aide de liens affectifs. Cette impression de ne pouvoir compter sur personne durant cette période de grande instabilité a paru entraîner ou accentuer chez elles leur sentiment de solitude, créant de l’anxiété et de la déprime et donc de la détresse psychologique.

4.1.9. Modèles alternatifs

Cette étude a aussi inclus deux modèles de médiation alternatifs qui, rappelons-le, interchangeaient le médiateur (sens dans la vie) et la variable prédite (détresse psychologique). Ces deux modèles visaient à tester les deux hypothèses principales alternatives suivantes :

(a) l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires comme prédictrice du sens dans la vie, médiée par la détresse psychologique et (b) l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires comme prédicteur du sens dans la vie, médié par la détresse psychologique. Bien que les données soient transversales et non causales, il convient de noter que lorsque les deux modèles de médiations alternatifs ont été testés, la détresse psychologique s'est révélée être une variable médiatrice significative dans les deux cas. Plus précisément, la relation entre l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires et le sens dans la vie a été médiée par la détresse psychologique, tout comme la relation entre l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires et le sens dans la vie a été médiée par la détresse psychologique.

À la lumière de ces résultats, nous devons considérer la possibilité de liens bidirectionnels entre les variables à l'étude et le fait que la détresse psychologique puisse également avoir un impact sur le sens dans la vie. En effet, il est possible que le fait que la détresse psychologique prédise le sens dans la vie puisse s'expliquer, premièrement, par le fait que lorsqu'une personne ressent de la détresse psychologique et est moins heureuse, la vie puisse lui sembler moins importante, car souffrante. Deuxièmement, lorsqu'une personne ressent de la détresse psychologique, il est possible qu'il lui soit alors plus difficile pour elle de réfléchir à la façon de se construire un sens dans sa vie, entre autres, durant une période de transition, comme ce fut le cas durant la pandémie. Il est donc possible que cela suggère la présence d'une relation circulaire entre le sens dans la vie et la détresse psychologique : d'une part, un manque de sens dans la vie

prédit la détresse psychologique, mais d'autre part, la détresse psychologique peut également influencer la capacité de trouver un sens dans la vie.

Des liens bidirectionnels ont, de façon similaire, été constatés dans une étude de *Tam et al.* (2025), entre le sens dans la vie et la dépression, l'anxiété et la solitude, dans le cadre d'un devis longitudinal de patients âgés ($n = 1077$) à Hong Kong. Une autre étude longitudinale (sur six ans) de Weziak-Bialowolska et Bialowolski (2024), réalisée à l'aide d'un échantillon d'adultes d'âge moyen ($n = 16\,361$) issus de 13 pays, a aussi montré des associations bidirectionnelles. D'une part, le sens dans la vie était associé à la réduction ultérieure de risque de dépression, de solitude, de limitations dans les activités de la vie quotidienne et le risque de crise cardiaque et, inversement, des épisodes antérieurs de dépression, de solitude ou de limitations fonctionnelles étaient associés à une diminution ultérieure de sens dans la vie.

Ainsi, étant donné que les modèles alternatifs de notre étude ont produit des résultats significatifs, des recherches supplémentaires seraient pertinentes pour explorer davantage ces associations bidirectionnelles et mieux en comprendre les mécanismes sous-jacents.

4.2. Synthèse et intégration des retombées fondamentales

Les résultats de notre étude peuvent avoir plusieurs implications dans le domaine de la recherche fondamentale. Sur le plan théorique, notre étude permet d'améliorer nos connaissances et notre compréhension des facteurs de vulnérabilité dans la population générale au fait de ressentir de la détresse psychologique dans le contexte où des mesures sanitaires, telles que le confinement, sont adoptées comme ce fut le cas durant la pandémie de la Covid-19.

En effet, le rôle du sens dans la vie comme processus pouvant possiblement expliquer la relation entre l'identité diffuse et l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires,

d'une part, et la détresse psychologique, d'autre part, constitue une contribution centrale et novatrice de cette étude.

De plus, si des études antérieures à la pandémie ont démontré que l'identité diffuse et l'attachement insécurisant sont des prédicteurs de la détresse psychologique en temps normal, nos résultats mettent en lumière le fait que cela semble aussi être le cas lorsque les gens ont la perception que l'adoption de mesures sanitaires affecte leurs représentations d'eux-mêmes et des autres, ainsi que leur sentiment de pouvoir compter sur des relations d'attachement sécurisantes profondes, c.-à-d. sur une base de sécurité.

Notre étude permet aussi une intégration conceptuelle venant de champs documentaires différents, tels que la psychologie dynamique, de laquelle a émergé le concept d'identité diffuse (Kernberg; 1984), la psychologie du développement, avec la théorie de l'attachement (Ainsworth *et al.*, 1978; Bowlby 1969/1982), ainsi que la psychologie humaniste-existentielle, qui a opérationnalisé le construit du sens dans la vie ancré dans la philosophie existentielle (Frankl, 1962/1988). En ce sens, cette intégration s'inscrit dans la perspective de Wong (2017), qui suggère au courant humaniste d'adopter une « *perspective pluraliste et inclusive* » à l'aide d'autres approches de la psychologie pour l'étude de thèmes comme le sens dans la vie.

4.3. Retombées appliquées

Sur le plan clinique, si nos résultats sont répliqués, l'ajout de ces connaissances permettra de mieux informer et de mieux sensibiliser les décideurs publics, la population et les intervenants professionnels en santé mentale par rapport aux facteurs de vulnérabilité de la détresse psychologique dans le contexte de l'adoption des mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens. Ces informations seraient utiles, afin de mettre en place des services

spécifiques et pour mieux intervenir auprès des personnes présentant des symptômes dépressifs et anxieux durant de tels événements.

Les résultats de notre étude tendent à indiquer que les perceptions d'identité diffuse, d'attachement insécurisant et de manque de sens dans la vie occuperaient une place prépondérante dans la survenue de la détresse psychologique dans un contexte comme celui de la pandémie.

Sur le plan des interventions, certaines mesures pourraient être mises en place par les intervenants en santé publique, afin de prévenir la détresse psychologique lorsque des mesures sanitaires visant à distancer physiquement les gens sont instaurées. Un rapport de l'INSPQ (Braën-Boucher & Roberge, 2022), réalisé après la pandémie, recommande que la santé mentale fasse dorénavant partie « *de la réponse et de la planification de la réponse aux événements extrêmes, et ce de façon explicite* » (p.6). Ces mesures préventives devraient viser « *un soutien social et encourager des relations sociales positives en misant sur des approches participatives* » (Braën-Boucher & Roberge, 2022, p.6). Il nous apparaît aussi important que ces interventions, en contexte de confinement, puissent amener les gens à se fixer de nouveaux objectifs dans des activités qui sont pour eux une source de sens dans la vie. Par exemple, des interventions sous forme d'ateliers pourraient être offertes dans les milieux académiques et professionnels pour amener les personnes à se questionner sur ce qui donne du sens dans leur vie. Hill (2018) suggère certains exercices d'écriture sur le sens dans la vie, tels que de s'interroger sur ce qui nous passionne dans la vie, sur nos objectifs passés réalisés ou encore de réfléchir à nos relations significatives en se demandant en quoi celles-ci contribuent à donner du sens dans notre vie. La recherche (Klussman *et al.*, 2021) a d'ailleurs démontré que le fait de focaliser son attention quotidiennement sur une activité qui donne du sens est associé à plus de satisfaction au travail et

que le fait de rendre le sens dans la vie plus saillant dans l'esprit des gens est associé à moins de détresse psychologique (Edwards & Van Tongeren, 2020). Dans la même veine, il est ainsi probable que le fait de focaliser son attention sur le sens qu'apportent nos relations dans notre vie ait aussi pour effet d'atténuer le sentiment de solitude associé à la détresse psychologique durant une période de confinement.

Les implications pour les cliniciens, lors de crises sanitaires, comprennent aussi la nécessité de prendre en compte la détresse psychologique (p. ex. l'anxiété et la dépression), dont les causes sous-jacentes relèvent d'une identité diffuse, d'un attachement insécurisant et d'un manque de sens dans la vie. Il existe des traitements thérapeutiques sur le sens dans la vie, comme p.ex., la Logothérapie élaborée par Frankl (1962/1988) axée spécifiquement sur le sens dans la vie, tel que l'indique le terme « *logos* » qui signifie « *sens* » ou « *raison* » en grec. Cependant, en tenant compte des variables examinées dans notre étude et en nous basant sur le modèle théorique développé et mis à l'épreuve, la Psychothérapie focalisée sur le transfert (PFT) (en anglais *Transference-focused Psychotherapy*) (TFP; Yeomans et al., 2015), nous apparaît être un traitement thérapeutique de choix. La PFT permet d'agir à la fois sur l'identité diffuse, l'attachement insécurisant et le manque de sens dans la vie, qui sont les trois variables prédictrices de la détresse psychologique mises en lumière dans notre étude. En effet, la PFT met l'accent sur le développement d'une identité cohérente ou intégrée (c.-à-d. des représentations de soi et des autres globales, complexes et stables, plutôt que clivées, superficielles et instables) et agit simultanément sur les capacités d'attachement et du sens dans la vie. Développée à partir de la théorie des relations d'objet de Kernberg (1984) et de son modèle du trouble de la personnalité borderline, la PFT vise à résoudre la pathologie de l'identité et des relations interpersonnelles, à travers une exploration des expériences affectives et subjectives du patient vécues dans sa vie,

mais également dans l'ici et maintenant de la relation thérapeutique à l'aide d'interventions transférentielles. Cette exploration vise à développer les capacités réflexives de la personne pour l'amener à modifier ses représentations d'elle-même et des autres, de sorte qu'elles deviennent plus cohérentes, stables et profondes, par opposition à une identité diffuse, où la personne ne parvient pas à intégrer et à maintenir dans le temps des représentations d'elle-même et des autres contradictoires (c.-à-d. incluant à la fois des représentations positives *et* négatives d'elle-même). La TFP, en amenant la personne à développer une identité cohérente à travers des représentations d'elle-même et des autres moins superficielles et oscillatoires, lui permet de développer des relations plus intimes et profondes, ce qui est le propre d'un attachement sécurisant. De plus, à l'intérieur de la relation thérapeutique, se développe une relation d'attachement avec le thérapeute qui se veut sécurisante pour la personne. Elle peut ainsi acquérir une base de sécurité, à savoir une condition essentielle et indispensable pour combler ses besoins d'exploration (ce qui est le propre d'un attachement sécurisant). En acquérant une compréhension plus complète d'elle-même (p. ex. de ses goûts, de ses opinions et de ses valeurs), à travers un engagement dans sa démarche thérapeutique, la personne est alors davantage capable de se projeter et de s'engager dans sa vie en se fixant des objectifs qui lui correspondent. Le sens dans la vie et l'engagement envers sa vie apparaissent ainsi comme le reflet d'une identité intégrée et d'un attachement sécurisant. L'efficacité de la PFT a été validée empiriquement dans plusieurs études, où le traitement a montré des changements, dont une augmentation significative du nombre de personnes passées d'un attachement insécurisant à sécurisant et une amélioration de leur fonction réflexive permettant d'avoir une représentation de soi et des autres plus cohérentes, donc une identité plus intégrée (Clarkin *et al.* 2007; Doering *et al.*, 2010; Levy *et al.*, 2006).

4.4. Limites

Bien que cette étude contienne plusieurs forces, dont la taille de l'échantillon ($n = 276$), et ce, dans le contexte de la pandémie, où les méthodes de recrutement se devaient de respecter les mesures sanitaires en place, elle n'est pas dépourvue de limites.

Parmi celles-ci, il faut mentionner le fait que l'échantillon était composé majoritairement de femmes, ce qui pose un obstacle à la généralisation des résultats. Plusieurs études réalisées durant la pandémie ont d'ailleurs mis en relief le fait que les femmes sont plus susceptibles que les hommes de présenter des symptômes d'anxiété et de dépression (Braën-Boucher & Roberge, 2022; Miconi *et al.*, 2021; Shah *et al.*, 2021; Yoshioka *et al.*, 2021; Zheng *et al.*, 2021). Il est possible que le fait que 80% de notre échantillon présente un niveau de détresse élevée soit lié au fait qu'il est surtout représenté par une population féminine.

Le fait de ne pas avoir inclus un devis longitudinal constitue une autre limite de cette étude, puisque cela ne permet pas d'examiner l'évolution des symptômes dépressifs et anxieux à travers le temps, ainsi que leurs associations avec les autres variables analysées. Jose (2016) a démontré qu'un résultat significatif de médiation simultanée ne se poursuit pas nécessairement dans le cadre d'une analyse de médiation longitudinale. Les résultats des modèles alternatifs obtenus dans le cadre du présent essai soulignent également l'importance de mettre à l'épreuve la direction des relations de cause à effet proposées ici au moyen d'un devis permettant de documenter la séquence temporelle de ces relations. Il serait intéressant, dans le cadre d'une étude future, d'inclure un devis incluant des questionnaires mesurant les variables comme l'attachement et l'identité au Temps 1 et au Temps 2, afin d'examiner l'impact causal qu'ont eu les mesures sanitaires sur l'attachement insécurisant et l'identité diffuse, plutôt que l'impact perçu par les participants des mesures sanitaires sur leur identité et leur attachement.

Une autre limite de cette étude est le fait qu'elle n'inclut pas de variables de contrôle dans les deux modèles de médiation mis à l'épreuve et les deux modèles alternatifs. Il aurait ainsi pu être indiqué d'inclure certaines variables sociodémographiques, tels que l'âge, le sexe et le statut socioéconomique, car celles-ci ont été associées à une plus forte présence de détresse psychologique durant la pandémie de la Covid-19. En effet, des études ont trouvé que les jeunes adultes sont plus affectés par le confinement et présentent plus d'anxiété et de dépression (Ambelu *et al.*, 2021; Glowacz & Schmits, 2020; Braën-Boucher & Roberge, 2022; Shah *et al.*, 2021; Yoshioka *et al.*, 2021; Zheng *et al.*, 2021), tout comme les femmes (Braën-Boucher & Roberge, 2022; Shah *et al.*, 2021; Yoshioka *et al.*, 2021; Zheng *et al.*, 2021) et le fait d'avoir un plus faible revenu (Braën-Boucher & Roberge, 2022; Yoshioka *et al.*, 2021; Zheng *et al.*, 2021). L'inclusion de telles variables de contrôle dans les modèles pourrait permettre de tenir compte de l'effet potentiel d'autres facteurs pouvant influencer la relation entre les variables étudiées et d'évaluer avec plus de précision la contribution spécifique des variables principales.

Un autre élément à prendre en considération dans cette étude concerne les questionnaires évaluant l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires et l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires. Bien que ces questionnaires adaptés à la pandémie soient inspirés d'instruments déjà validés, ils n'ont pas été spécifiquement testés à l'aide d'un projet pilote pour cette étude.

Il serait également pertinent, dans le cadre d'une étude future, d'inclure des questionnaires mesurant les trois composantes du sens dans la vie (soit la cohérence, le but et l'importance), tels que l'échelle tridimensionnelle du sens dans la vie (3DM; Martela & Steger, 2023), dont les auteurs rapportent de bonnes propriétés psychométriques (p. ex. une bonne cohérence interne avec un alpha de Cronbach de .90). Le recours à un questionnaire incluant les trois dimensions du sens dans la vie permettrait ainsi de mesurer la composante « importance », exclue de notre étude.

CHAPITRE V

CONCLUSION

Étant donné que la détresse psychologique entraîne de graves conséquences pour les personnes qui en souffrent, pour leur entourage et pour la société, il était important de s'y pencher dans le contexte de l'adoption des mesures sanitaires durant la pandémie, afin d'améliorer nos connaissances et notre compréhension de ses facteurs de risque.

Dans l'ensemble, ces résultats tendent à suggérer l'apport important du manque de sens dans la vie dans la présence de la détresse psychologique, ainsi que ses facteurs de risque associés que sont l'identité diffuse et l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires.

Il pourrait être bénéfique dans le cadre de recherches futures d'inclure dans un seul modèle statistique les quatre variables, afin de mesurer les interactions entre des variables comme l'attachement insécurisant et l'identité diffuse sur le sens dans la vie et sur la détresse psychologique. L'inclusion de ces deux variables prédictrices pourrait permettre de contrôler de façon simultanée leur effet spécifique dans le modèle de médiation et de déterminer si l'une d'elles occupe une part plus grande de variance dans l'explication du modèle de médiation.

De plus, bien que notre étude représente une première tentative d'examiner les mécanismes expliquant les relations entre l'identité diffuse et l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires, le sens dans la vie et la détresse psychologique, il reste que nos analyses ne parviennent pas à expliquer la totalité de la variance entre nos variables. D'autres variables pourraient expliquer une partie de la variance et mériteraient d'être étudiées, telles que l'estime de soi, l'insécurité financière et l'intolérance à l'incertitude. Par exemple, la recherche (Lee & Hankin, 2009; Sowislo & Orth, 2013) a indiqué que le fait d'avoir une faible estime de soi était

associé à la détresse psychologique. À l'inverse, le fait d'avoir une estime de soi positive constituait un facteur de protection contre l'impact de la solitude et de la peur de la Covid-19 sur l'anxiété et la dépression (Rossi *et al.*, 2020). Une autre étude a démontré que la présence de sens dans la vie constitue un médiateur de la relation entre l'estime de soi et le bien-être psychologique (Stanculescu, 2016). Une étude de Zheng *et al.* (2021) a aussi mis en lumière le fait que l'insécurité financière constituait un facteur de vulnérabilité au fait de ressentir de la détresse psychologique durant la pandémie, alors que plusieurs personnes se sont retrouvées dans une situation précaire au niveau de leur emploi. Les personnes ayant déclaré un revenu plus faible étaient plus susceptibles de présenter par la suite des symptômes dépressifs d'après l'étude de Zheng *et al.* (2021). De façon similaire, l'étude d'Elhessewi *et al.* (2021) a montré que le fait de craindre de perdre son emploi (donc de subir une perte de revenu) était associé à la détresse psychologique durant la pandémie. Enfin, une étude de Glowacz et Schmits (2020) réalisée durant la pandémie a aussi démontré que le fait de ressentir plus d'intolérance face à l'incertitude était associé à plus de symptômes dépressifs et anxieux. Ainsi, puisque ces facteurs de vulnérabilité au fait de ressentir de la détresse psychologique n'ont pas été mesurés dans le cadre de notre étude, il serait pertinent de les inclure comme variables indépendantes de notre modèle dans le cadre d'études futures.

En outre, cette étude ne fait pas la distinction entre l'attachement insécurisant de style anxieux et celui de style évitant dans le modèle de médiation mesurant les liens entre l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires, le sens dans la vie et la détresse psychologique. Il pourrait être bénéfique, dans le cadre d'une étude future, d'inclure une analyse

de ces deux sous-types, étant donné que des études antérieures à la pandémie ont démontré que les personnes ayant un attachement anxieux différaient de celles évitantes dans leur façon de poursuivre leurs objectifs (soit une composante du sens dans la vie) (Mikulincer & Shaver, 2008). Des études réalisées durant la pandémie ont aussi montré des distinctions entre ces deux sous-types, alors que le fait de présenter un attachement de style anxieux constituait un facteur de risque au fait de ressentir de la détresse psychologique, mais pas pour le style évitant (Moccial *et al.*, 2020), de même que le style anxieux mais pas évitant était associé aux symptômes dépressifs (Chi *et al.*, 2020). Dans la même lignée, il serait pertinent de procéder à un modèle de médiation modérée visant à examiner de quelle façon l'identité diffuse influence la détresse psychologique à travers le sens dans la vie, en considérant le rôle modérateur du type d'attachement (selon qu'il soit de type sécurisant ou insécurisant). Ce modèle permettrait de voir si l'identité diffuse est associée à la détresse psychologique en raison de son influence négative sur le sens dans la vie uniquement lorsque la personne a un attachement insécurisant ou si cela est aussi le cas en présence d'un attachement sécurisant. Une telle étude pourrait s'intituler : « *Le rôle médiateur du sens dans la vie et le rôle modérateur du type d'attachement dans la relation entre l'identité diffuse et la détresse psychologique* ».

En somme, notre étude met en lumière l'importance d'intervenir, d'évaluer et d'offrir des traitements ciblant les variables, telles que l'identité, l'attachement et le sens dans la vie, afin de prévenir le développement de la détresse psychologique ou de l'atténuer dans un contexte de crise sanitaire.

RÉFÉRENCES

- Abbott, A. (2021). COVID's mental-health toll: How scientists are tracking a surge in depression. *Nature*, 590(7845), 194-196. <https://doi.org/10.1038/d41586-021-00175-z>
- Agence de la santé publique du Canada. (2021, février à mai). *Cycle 2 : symptômes d'anxiété et de dépression durant la pandémie de COVID-19*. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/symptomes-anxiete-depression-pandemie-covid-19.html>
- Ainsworth, M. D. S. (1978). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 1(3), 436-438.
- Alfasi, Y. (2023). We only know that we don't know: Attachment patterns and psychological coping during the COVID-19 pandemic—the mediation role of intolerance of uncertainty. *The Journal of Social Psychology*, 163(6), 806-825. <https://doi.org/10.1080/00224545.2022.2061326>
- Ambelu, A., Birhanu, Z., Yitayih, Y., Kebede, Y., Mecha, M., Abafita, J., Belay, A., & Fufa, D. (2021). Psychological distress during the COVID-19 pandemic in Ethiopia: An online cross-sectional study to identify the need for equal attention of intervention. *Annals of General Psychiatry*, 20 (22), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12991-021-00344-4>
- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5 (5e éd.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Antonovsky, A., Anson, O., & Bernstein, J. (1979). Interviewing and the selection of medical students: The experience of five years at Beersheba. *Programmed*

- Learning and Educational Technology*, 16(4), 328-334.
<https://doi.org/10.1080/0033039790160411>
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-bass.
- Arnoux-Nicolas, C., Sovet, L., Lhotellier, L., & Bernaud, J.-L. (2017). Development and validation of the meaning of work inventory among French workers. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 17(2), 165–185.
<https://doi.org/10.1007/s10775-016-9323-0>
- Arslan, G., Yıldırım, M., Karataş, Z., Kabasakal, Z., & Kılınç, M. (2020). Meaningful living to promote complete mental health among university students in the context of the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(2), 930-942. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00416-8>
- Ashraf, F., Zareen, G., Nusrat, A., Arif, A., & Griffiths, M. D. (2021). Correlates of psychological distress among Pakistani adults during the COVID-19 outbreak: Parallel and serial mediation analyses. *Frontiers in Psychology*, 12, article 647821.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647821>
- Barnett, M. D., Moore, J. M., & Garza, C. J. (2019). Meaning in life and self-esteem help hospice nurses withstand prolonged exposure to death. *Journal of Nursing Management*, 27(4), 775-780. <https://doi.org/10.1111/jonm.12737>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
<https://doi-org.proxybiblio.uqo.ca/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4),

- 409-427. <https://doi.org/10.1080/00332747.1973.11023774>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beaumont, S. L., & Scammell, J. (2012). Patterns of spirituality and meaning in life related to identity. *Identity*, 12(4), 345-367.
<https://doi.org/10.1080/15283488.2012.716380>
- Berzoff, J. (2011). Psychosocial ego development: The theory of Erik Erikson. Dans J. Berzoff, L. M. Flanagan & P. Hertz (Éds.), *Inside out and outside in: Psychodynamic clinical theory and psychopathology in contemporary multicultural contexts* (3^e éd., 97-117). Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Best, L. A., Law, M. A., Roach, S., & Wilbiks, J. M. P. (2021). The psychological impact of COVID-19 in Canada: Effects of social isolation during the initial response. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 62(1), 143-154. <https://doi.org/10.1037/cap0000254>
- Bleidorn, W., & Ködding, C. (2013). The divided self and psychological (mal) adjustment – A meta-analytic review. *Journal of Research in Personality*, 47(5), 547-552. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.04.009>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2: Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). By ethology out of psycho-analysis: An experiment in interbreeding. *Animal Behaviour*, 28(3), 649–656.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0003347280801254>

- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base*. Basic Books.
- Braën-Boucher, C., & Roberge, M.-C. (2022). *Favoriser la santé mentale en contexte post-pandémique: des facteurs à cibler et des actions à privilégier à l'échelle des municipalités et des communautés*. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3272-favoriser-sante-mentale-post-pandemique.pdf>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, article 10227, 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Caligor, E., Clarkin, J., Kernberg, O. F. (2007). *Handbook of dynamic psychotherapy for higher level personality pathology* (1^{re} ed). American Psychiatric Publishing.
- Caligor, E., Kernberg, O., Clarkin, J. F., & Yeomans, F. E. (2018). *Psychodynamic therapy for personality pathology: Treating self and interpersonal functioning*. American Psychiatric Association Publishing.
- Carreno, D. F., Eisenbeck, N., Cangas, A. J., García-Montes, J. M., Del Vas, L. G., & María, A. T. (2020). Spanish adaptation of the personal meaning profile-brief: Meaning in life, psychological well-being, and distress. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(2), 151-162. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.02.003>
- Castellini, G., Tarchi, L., Cassioli, E., Rossi, E., Sanfilippo, G., Innocenti, M., Gironi, V., Scami,

- I., & Ricca, V. (2022). Attachment style and childhood traumatic experiences moderate the impact of initial and prolonged COVID-19 pandemic: Mental health longitudinal trajectories in a sample of Italian women. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(5), 3393–3412. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00798-x>
- Chi, X., Becker, B., Yu, Q., Willeit, P., Jiao, C., Huang, L., Hossain, M. M., Grabovac, I., Yeung, A., Lin, J., Veronese, N., Wang, J., Zhou, X., Doig, S. R., Liu, X., Carvalho, A. F., Yang, L., Xiao, T., Zou, L., ... & Solmi, M. (2020). Prevalence and psychosocial correlates of mental health outcomes among Chinese college students during the coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, article 803. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00803>
- Clarkin, J. F., Caligor, E., Stern, B., & Kernberg, O. F. (2019). *Manual for the structured interview of personality organization-revised (STIPO-R)* [document inédit]. Weill Cornell Medical College. <https://www.borderlinedisorders.com/assets/STIPORmanual.July2021.pdf>
- Cohen-Scali, V. & Guichard, J. (2008). L'identité : perspectives développementales. *Orientation scolaire et professionnelle*, 37(3), 321-345. <https://doi.org/10.4000/osp.1716>
- Costin, V., & Vignoles, V. L. (2020). Meaning is about mattering: Evaluating coherence, purpose, and existential mattering as precursors of meaning in life judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(4), 864-884. <https://doi.org/10.1037/pspp0000225>
- Crocq, M.-A., Guelfi, J. D., American Psychiatric Association, & American Psychiatric Association DSM-5 Task Force. (2015). *DSM-5 : manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (5e éd.). Elsevier Masson.

- Debats, D. L. (1990). The life regard index: Reliability and validity. *Psychological Reports*, 67(1), 27-34. <https://doi.org/10.2466/pr0.1990.67.1.2>
- Debats, D. L., Van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. A. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life: An evaluation in three independent samples based on the Dutch version. *Personality and individual differences*, 14(2), 337-345. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90132-M](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90132-M)
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., Rickels, K., Uhlenhuth, E. H., & Covi, L. (1974). The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): A self-report symptom inventory. *Behavioral Science*, 19(1), 1-15. <https://doi.org/10.1002/bs.3830190102>
- Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2017). What predicts positive life events that influence the course of depression? A longitudinal examination of gratitude and meaning in life. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 444-458. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9785-x>
- Dozois, D. J. & Mental Health Research Canada. (2021). Anxiety and depression in Canada during the COVID-19 pandemic: A national survey. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 62(1), 136-142. <https://doi.org/10.1037/cap0000251>
- Edwards, M. E., & Van Tongeren, D. R. (2020). Meaning mediates the association between suffering and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 722-733. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651890>
- Elhessewi, G. M. S., Almoayad, F., Mahboub, S., Alhashem, A. M., & Fiala, L. (2021). Psychological distress and its risk factors during COVID-19 pandemic in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *Middle East Current Psychiatry*, 28(7), 1-7.

- <https://doi.org/10.1186/s43045-021-00089-6>
- Elliot, A. J., & Reis, H. T. (2003). Attachment and exploration in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 317-331.
- <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.317>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1956). The problem of ego identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4(1), 56-121.
- <https://doi-org.proxybiblio.uqo.ca/10.1177/000306515600400104>
- Evans-Lacko, S. & Knapp, M. (2016). Global patterns of workplace productivity for people with depression: absenteeism and presenteeism costs across eight diverse countries. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(11), 1525–1537. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1278-4>
- Frankl, V. E. (1962). *Man's search for meaning: an introduction to logotherapy - a newly revised and enlarged ed. of from death-camp to existentialism*. Beacon Press.
- Frankl, V. (1988). *Découvrir un sens à sa vie*. Éditions de l'Homme.
- Gamache, D., Savard, C., Lemelin, S., & Villeneuve, E. (2017). Development and validation of the treatment attrition-retention scale for personality disorders. *Journal of personality disorders*, 31(6), 753-773.
- https://doi.org/10.1521/pedi_2017_31_279
- Gamache, D., Savard, C., Lemieux, R., & Berthelot, N. (2022). Impact of level of personality pathology on affective, behavioral, and thought problems in pregnant women during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 13(1), 41-51. <https://doi.org/10.1037/per0000479>

- George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20(3), 205-220. <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>
- George, L. S., & Park, C. L. (2017). The multidimensional existential meaning scale: A tripartite approach to measuring meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 613-627. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209546>
- Glowacz, F., & Schmits, E. (2020). Psychological distress during the COVID-19 lockdown: The young adults most at risk. *Psychiatry research*, 293, article 113486. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113486>
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. Dans K. Bartholomew & D. Perlman (Éds.), *Attachment processes in adulthood* (pp.17-52). Jessica Kingsley Publishers.
- Guédeney, N. & Lamas, C. (2016). Le concept de système motivationnel: les systèmes impliqués dans le phénomène de base de sécurité. Dans N. Guédeney & A. Guédeney (Éds.), *L'attachement : Approche théorique* (4^e éd., pp. 9-15).
- Guédeney, N. & Tereno, S. (2016). Attachement chez l'adulte : le phénomène de base de sécurité et les modèles internes opérants. Dans N. Guédeney & A. Guédeney (Éds.), *L'attachement : Approche théorique* (4^e éd., pp. 191-199).
- Gunnarsson, A. B., Hedberg, A.-K., Håkansson, C., Hedin, K., & Wagman, P. (2023). Occupational performance problems in people with depression and anxiety. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 30(2), 148–158. <https://doi.org/10.1080/11038128.2021.1882562>

- Guthrie, D., Maffly-Kipp, J., Gause, C., Kim, J., Martela, F., & Hicks, J. A. (2024). Interpersonal mattering and the experience of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2314289>
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4-40. <https://doi.org/10.1080/03637751.2017.1352100>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270-280. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.59.2.270>
- Heintzelman, S. J., Trent, J., & King, L. A. (2013). Encounters with objective coherence and the experience of meaning in life. *Psychological Science*, 24(6), 991-998. <https://doi.org/10.1177/0956797612465878>
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). (The feeling of) meaning-as-information. *Personality and Social Psychology Review*, 18(2), 153-167. <https://doi.org/10.1177/1088868313518487>
- Hergenhahn, B. R., & Henley, T. B. (2016). *Introduction à l'histoire de la psychologie* (2^e éd.). Modulo.
- Hill, C. E. (2017). Therapists' perspectives about working with meaning in life in psychotherapy: A survey. *Counselling Psychology Quarterly*, 30(4), 373-391. <https://doi.org/10.1080/09515070.2016.1173014>
- Hill, C. E. 2018. *Meaning in life: A therapist's guide*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000083-000>

- Hill, M. L., Nichter, B., Na, P. J., Norman, S. B., Morland, L. A., Krystal, J. H., & Pietrzak, R. H. (2023). Mental health impact of the COVID-19 pandemic in US military veterans: a population-based, prospective cohort study. *Psychological Medicine*, 53(3), 945-956. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34120667/>
- Hirsh, J. B. (2013). Meaning and the horizon of interpretation: How goals structure our experience of the world. Dans *The experience of meaning in life* (pp. 129-139). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6>
- Hoeller, K. (1986). An introduction to existential psychology and psychiatry. *Review of Existential Psychology & Psychiatry*, 20(1-3), 3-19.
- Houssemand, C., Pignault, A., & Meyers, R. (2014). A psychological typology of newly unemployed people for profiling and counselling. *Current Psychology : A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 33(3), 301-320. <https://doi.org/10.1007/s12144-014-9214-9>
- Huon, J. F. (2000). *Attachment style as a predictor of sense of coherence* (publication n° 1401628) [mémoire de maîtrise, California State University]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Ilfeld Jr, F. W. (1976). Further validation of a psychiatric symptom index in a normal population. *Psychological Reports*, 39(3), 1215-1228. <https://doi.org/10.2466/pr0.1976.39.3f.1215>
- Institut national de santé publique au Québec. (2020). *Ligne du temps COVID-19 au Québec*. <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/donnees/ligne-du-temps>
- International Wellbeing Study. (2009). <http://www.wellbeingstudy.com/>.

- Jarukitisakul, C. (2018). *The role of mindfulness in identity development and goal-setting in emerging adults* [thèse de doctorat, Boston University]. OpenBU.
https://open.bu.edu/bitstream/handle/2144/32679/Jarukitisakul_bu_0017E_13881.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. The Guilford Press.
<https://doi.org/10.4324/9781351168366>
- Jose, P. E. (2016). The merits of using longitudinal mediation. *Educational Psychologist*, 51(3), 331-341. <https://doi.org/10.1080/00461520.2016.1207175>
- Karantzas, G., Chesterman, S., Ferguson, E., Knox, L., Lawless, N., Mullins, E. R., Romano, D. A., Toumbourou, J. W., Stokes, M. A. & Westrupp, E. M. (2020). Parent's Relationship Wellbeing and Loneliness during COVID-19: A Test of the Vulnerability-Stress and Stress-Buffering Hypotheses. *PsyArXiv Preprints*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/w2cps>
- Kernberg, O. F. (1984). *Severe personality disorders: Psychotherapeutic strategies*. Yale University Press.
- Kernberg, O. F., & Clarkin, J. F. (1995). *The Inventory of personality organization (IPO)* [document inédit]. The New York Hospital-Cornell Medical School.
- Kernberg, O. F. (2006). Identity: Recent findings and clinical implications. *The Psychoanalytic Quarterly*, 75(4), 969-1004.
- King, L. A., & Geise, A. C. (2011). Being forgotten: Implications for the experience of meaning in life. *The Journal of Social Psychology*, 151(6), 696-709.
<https://doi.org/10.1080/00224545.2010.522620>

- King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology*, 72, 561-584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- Kleftaras, G., & Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology*, 3(04), 337-345. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.34048>
- Klussman, K., Lee Nichols, A., & Langer, J. (2021). Meaning, purpose, and job satisfaction: The importance of making meaning salient during the COVID-19 pandemic and beyond. *Journal of Personnel Psychology*, 20(2), 97-101. <https://doi.org/10.1027/1866-5888/a000268>
- Korkmaz, H., & Güloğlu, B. (2021). The role of uncertainty tolerance and meaning in life on depression and anxiety throughout COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 179. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110952>
- Koutsopoulou, Z. G. (1998). *Meaning in life and psychological well-being in older adults* (publication n° 416235) [thèse doctorale, University of Leeds]. White Rose eTheses Online. <https://etheses.whiterose.ac.uk/29914/>
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A., & Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 367-376. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516616>
- Laurier, C., Pascuzzo, K., & Beaulieu, G. (2021). Uncovering the personal and environmental factors associated with youth mental health during the COVID-19 pandemic: The pursuit of sports and physical activity as a protective factor. *Traumatology*, 27(4), 354-364. <https://doi.org/10.1037/trm0000342>

- Lee, A., & Hankin, B. L. (2009). Insecure attachment, dysfunctional attitudes, and low self-esteem predicting prospective symptoms of depression and anxiety during adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(2), 219-231.
<https://doi.org/10.1080/15374410802698396>
- Lin, L. (2021). Longitudinal associations of meaning in life and psychosocial adjustment to the COVID-19 outbreak in China. *British Journal of Health Psychology*, 26(2), 525-534. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12492>
- Lingiardi, V., & McWilliams, N. (2017). *Psychodynamic diagnostic manual: PDM-2* (2nd. ed.). The Guilford Press.
- Liu, X., Kakade, M., Fuller, C. J., Fan, B., Fang, Y., Kong, J., Guan, Z., & Wu, P. (2012). Depression after exposure to stressful events: Lessons learned from the severe acute respiratory syndrome epidemic. *Comprehensive Psychiatry*, 53(1), 15-23.
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2011.02.003>
- Lorant, V., Smith, P., Van den Broeck, K., & Nicaise, P. (2021). Psychological distress associated with the COVID-19 pandemic and suppression measures during the first wave in Belgium. *BMC Psychiatry*, 21(1), 1-10.
<https://doi.org/10.1186/s12888-021-03109-1>
- MacKenzie, M.J., & Baumeister, R.F. (2014). Meaning in life: Nature, needs, and myths. Dans A. Batthyany, P., Russo-Netzer. (Éds), *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 25-37). Springer Science + Business Media.
https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5_2
- Maddi, S. R. (1967). The existential neurosis. *Journal of abnormal psychology*, 72(4), 311-325. <https://doi.org/10.1037/h0020103>

- Mana, A., Super, S., Sardu, C., Juvinya Canal, D., Moran, N., & Sagy, S. (2021). Individual, social and national coping resources and their relationships with mental health and anxiety: A comparative study in Israel, Italy, Spain, and the Netherlands during the Coronavirus pandemic. *Global Health Promotion*, 28(2), 17-26.
<https://doi.org/10.1177/1757975921992957>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2023). The role of significance relative to the other dimensions of meaning in life—an examination utilizing the three dimensional meaning in life scale (3DM). *The Journal of Positive Psychology*, 18(4), 606-626.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2070528>
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73(4), 985-1014. <https://doi-org.proxybiblio.uqo.ca/10.1111/j.1467-6494.2005.00336.x>
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: on doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494-512.
<https://doi-org.proxybiblio.uqo.ca/10.1037/0022-3514.74.2.494>
- Miconi, D., Li, Z. Y., Frounfelker, R. L., Santavicca, T., Cénat, J. M., Venkatesh, V., & Rousseau, C. (2021). Ethno-cultural disparities in mental health during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study on the impact of exposure to the virus and COVID-19-related discrimination and stigma on mental health across ethno-cultural groups in Quebec (Canada). *BJPsych Open*, 7(1), Article e14. <https://doi.org/10.1192/bjo.2020.146>

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Mental representations of attachment security: Theoretical foundation for a positive social psychology. Dans M. W. Baldwin (Éd.), *Interpersonal cognition* (pp. 233-266). The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2008). Contributions of attachment theory and research to motivation science. Dans J. Y. Shah & W. L. Gardner (Éds.), *Handbook of Motivation Science* (pp. 201-216). The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change* (2e éd.). The Guilford Press.
- Moccia, L., Janiri, D., Pepe, M., Dattoli, L., Molinaro, M., De Martin, V., Chieffo, D., Janiri, L., Fiorillo, A., Sani, G., & Di Nicola, M. (2020). Affective temperament, attachment style, and the psychological impact of the COVID-19 outbreak: An early report on the Italian general population. *Brain Behavior and Immunity*, 87, 75–79.
<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.048>
- Moisseron-Baudé, M. (2021). Rôle des interactions communautaires, mécanisme d'appropriation du sens pour la construction de son parcours professionnel et de sa vie. *L'orientation scolaire et professionnelle*, (50/1), 157-164.
- Nitschke, J. P., Forbes, P. A., Ali, N., Cutler, J., Apps, M. A., Lockwood, P. L., & Lamm, C. (2021). Resilience during uncertainty? Greater social connectedness during COVID-19 lockdown is associated with reduced distress and fatigue. *British Journal of Health Psychology*, 26(2), 553-569. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12485>
- Normandin, L., Sabourin, S., Diguier, L., Dupont, G., Poitras, K., Foelsch, P., & Clarkin, J. (2002). Évaluation de la validité théorique de l'Inventaire de l'organisation de la personnalité. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences*

- Du Comportement*, 34(1), 59–65. <https://doi.org/10.1037/h0087155>
- Organisation mondiale de la santé. (2020). *Chronologie de l'action de l'OMS face à la COVID-19*. <https://www.who.int/fr/news/item/29-06-2020-covidtimeline>
- Organisation mondiale de la santé. (2022). *Les cas d'anxiété et de dépression sont en hausse de 25% dans le monde en raison de la pandémie de COVID-19*. <https://www.who.int/fr/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Préville, M., Enquête Santé Québec 87, & Québec (Province). Ministère de la santé et des services sociaux Direction des communications (1985-1995). (1992). *La détresse psychologique : détermination de la fiabilité et de la validité de la mesure utilisée dans l'enquête Santé Québec*. Direction des communications, Ministère de la santé et des services sociaux.
- Quiroga-Garza, A., Cepeda-Lopez, A. C., Villarreal Zambrano, S., Villalobos-Daniel, V. E., Carreno, D. F., & Eisenbeck, N. (2021). How Having a Clear Why Can Help Us Cope With Almost Anything: Meaningful Well-Being and the COVID-19 Pandemic in México. *Frontiers in Psychology*, 12, article 648069. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648069>
- Ray, D. G., Gomillion, S., Pintea, A. I., & Hamlin, I. (2019). On being forgotten: Memory and forgetting serve as signals of interpersonal importance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116(2), 259-276. <https://doi.org/10.1037/pspi0000145>
- Roberge, M.-C. (2021). *Consultations concernant les effets de la pandémie sur la santé mentale : propositions de santé publique*. Institut national de santé publique au Québec.

<https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3109-memoire-consultations-effets-pandemie-sante-mentale-covid19.pdf>

- Robin, L. G., (1950). *Platon Apologie de Socrate*. Gallimard.
- Rossi, A., Panzeri, A., Pietrabissa, G., Manzoni, G. M., Castelnovo, G., & Mannarini, S. (2020). The anxiety-buffer hypothesis in the time of COVID-19: when self-esteem protects from the impact of loneliness and fear on anxiety and depression. *Frontiers in Psychology, 11*, article 2177. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02177>
- Samraj, J. R., Wright, D. J., & McMurtrie, H. (2023). Age and adult attachment style predict psychological distress in the Singapore general population during COVID-19. *Psychology, Health & Medicine, 28*(8), 2212-2224. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2216466>
- Shah, S. M. A., Mohammad, D., Qureshi, M. F. H., Abbas, M. Z., & Aleem, S. (2021). Prevalence, psychological responses and associated correlates of depression, anxiety and stress in a global population, during the coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *Community Mental Health Journal, 57*(1), 101-110. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00728-y>
- Shongwe, M. C., Huang, S.-L., Fiorillo, A., & Pompili, M. (2021). Suicidal ideation and predictors of psychological distress during the COVID-19 pandemic in Eswatini: a population-based household telephone survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph18136700>
- Sica, L. S., Aleni Sestito, L., & Ragozini, G. (2014). Identity coping in the first years of university: Identity diffusion, adjustment and identity distress. *Journal of Adult Development, 21*(3), 159-172. <https://doi.org/10.1007/s10804-014-9188-8>

Stamatiou, Nikoletta. Impact de la pandémie Covid-19 dans les populations psychiatriques : modèles explicatifs, sens de la vie et coping religieux. Doctoral Thesis, 2024.

<https://archive-ouverte.unige.ch/unige:179966>

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>

Steger, M. F. (s. d.). *The meaning in life questionnaire*. Laboratory for the study of meaning and quality of life. Consulté le 23 octobre 2022 sur http://www.michaelfsteger.com/?page_id=13

Schwartz, S. J., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Hale, W. W., & Meeus, W. H. (2012). Characterizing the self-system over time in adolescence: Internal structure and associations with internalizing symptoms. *Journal of Youth and Adolescence, A Multidisciplinary Research Publication*, 41(9), 1208-1225. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9751-1>

Schwartz, S. J., Ertanir, B., Harkness, A., Zamboanga, B. L., Bessaha, M. L., Bartholomew, J. B., Meca, A., Michikyan, M., Duque, M., Montero-Zamora, P., López-Madrigal, C., Castillo, L. G., Ángel Cano, M., Subrahmanyam, K., Piña-Watson, B., Regan, P., Ham, L. S., Hanson, M. K., & Martinez, C. R. (2023). The role of personal identity as a resource for college students during COVID-19. *Journal of American College Health: J of ACH*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2214244>

Sollberger, D., Gremaud-Heitz, D., Riemenschneider, A., Küchenhoff, J., Dammann, G., & Walter, M. (2012). Associations between identity diffusion, axis II disorder, and psychopathology in inpatients with borderline personality disorder.

- Psychopathology*, 45(1), 15-21. <https://doi.org/10.1159/000325104>
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 139(1), 213-240.
<https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Stanculescu, E. (2016). Structural equation modeling of the relation between self-esteem, optimism, presence of a sense of meaning in life, and subjective well-being. *Revista de Psihologie*, 62(3), 227-240.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2019). *Using multivariate statistics* (7e éd.). Pearson.
- Tam, K. W., Zhang, D., Li, Y., Xu, Z., Li, Q., Zhao, Y., ... & Wong, S. Y. (2025). Meaning in life: bidirectional relationship with depression, anxiety, and loneliness in a longitudinal cohort of older primary care patients with multimorbidity. *BMC geriatrics*, 25(1), 195.
<https://doi.org/10.1186/s12877-025-05762-7>
- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., & Asmundson, G. J. (2020). Reactions to COVID-19: Differential predictors of distress, avoidance, and disregard for social distancing. *Journal of Affective Disorders*, 277, 94-98.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.002>
- Vignoles, V. L., Schwartz, S. J., & Luyckx, K. (2011). Introduction: Toward an integrative view of identity. Dans *Handbook of identity theory and research* (pp. 1-27). Springer.
- Weziak-Bialowolska, D., & Bialowolski, P. (2024). Bidirectional associations between meaning in life and the health, emotional ill-being and daily life functioning outcomes among older adults. *Psychology & Health*, 39(6), 711–727.
<https://doi.org/10.1080/08870446.2022.2105842>

- Wong, P. T. (2017). Meaning-centered approach to research and therapy, second wave positive psychology, and the future of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 45(3), 207-216. <https://doi.org/10.1037/hum0000062>
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Yen, C. L. (2014). Why are people with insecure attachments unhappy? The mediation of meaning in life. *International Journal of Psychology*, 49(5), 404-408. <https://doi.org/10.1002/ijop.12038>
- Yeomans, F. E., Clarkin, J. F., & Kernberg, O. F. (2015). *Transference-focused psychotherapy for borderline personality disorder: A clinical guide*. American Psychiatric Publishing.
- Ying, Y. W., Lee, P. A., & Tsai, J. L. (2007). Predictors of depressive symptoms in Chinese American college students: Parent and peer attachment, college challenges and sense of coherence. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(2), 316-323. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.2.316>
- Yiu, J., Kealy, D., & Cox, D. W. (2022). Borderline personality features and presence of meaning in life: Mediating role of interpersonal problems. *Cogent Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2032913>
- Yoshioka, T., Okubo, R., Tabuchi, T., Odani, S., Shinozaki, T., & Tsugawa, Y. (2021). Factors associated with serious psychological distress during the COVID-19 pandemic in Japan: a nationwide cross-sectional internet-based study. *BMJ open*, 11(7). <https://bmjopen.bmj.com/content/11/7/e051115.abstract>
- Yu, Y., Yu, Y., & Li, B. (2020). Effects of mindfulness and meaning in life on psychological distress in Chinese university students during the COVID-19 epidemic: A chained mediation model. *Asian Journal of Psychiatry*, 53, article 102211.

<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102211>

Yu, Y., Yu, Y., & Hu, J. (2022). COVID-19 among Chinese high school graduates:

Psychological distress, growth, meaning in life and resilience. *Journal of Health*

Psychology, 27(5), 1057-1069. <https://doi.org/10.1177/1359105321990819>

Zheng, J., Morstead, T., Sin, N., Klaiber, P., Umberson, D., Kamble, S., & DeLongis, A.

(2021). Psychological distress in North America during COVID-19: The role of pandemic-related stressors. *Social Science & Medicine*, 270, article 113687.

<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113687>

Annexe A

Questionnaire sociodémographique pour la population générale

Quel âge avez-vous ?

Vous êtes :

- 0 une femme
- 1 un homme
- 2 autre - précisez

Actuellement, vous êtes :

- 0 seul(e)
- 1 en couple

Quelle est votre orientation sexuelle ?

- 0 hétérosexuelle
- 1 autre - précisez
- 2 incertain(e)/en questionnement

Quel est le plus haut niveau de scolarité que vous avez complété ?

- 1 primaire
- 2 secondaire
- 3 collégial
- 4 universitaire 1^{er} cycle
- 5 universitaire 2^e cycle
- 6 universitaire 3^e cycle

Quel est votre statut d'étude actuel ?

- 1 étudiant au Cégep
- 2 étudiant universitaire 1^{er} cycle
- 3 étudiant universitaire 2^e cycle
- 4 étudiant universitaire 3^e cycle
- 5 je ne suis pas aux études

Quel est votre régime d'étude ?

- 1 temps complet
- 2 temps partiel
- 3 je ne suis pas aux études

Quel est votre statut actuel au travail ?

- 1 temps plein (35 hres et +)
- 2 temps partiel (35 hres et -)
- 3 retraite
- 4 chômage
- 5 aide sociale
- 6 invalide
- 7 sans emploi rémunéré ou maître/maîtresse de la maison
- 8 autre - précisez

Quel est votre revenu annuel ?

- 0 aucun
- 1 moins de 15 000\$
- 2 entre 15 000\$ et 29 999\$
- 3 entre 30 000\$ et 44 999\$
- 4 entre 45 000\$ et 59 999\$
- 5 entre 60 000\$ et 74 999\$
- 6 plus de 75 000\$
- 7 je ne sais pas

Annexe B

Indice de Détresse Psychologique

Lisez attentivement chaque phrase et **encerclez le chiffre** qui décrit le mieux votre état au cours des **sept derniers jours**.

	Jamais	De temps en temps	Assez souvent	Très souvent
1. Vous êtes-vous senti(e) ralenti ou avez-vous manqué d'énergie ?.....	0	1	2	3
2. Avez-vous eu des étourdissements ou l'impression que vous alliez vous évanouir ?.....	0	1	2	3
3. Avez-vous senti que votre cœur battait vite ou fort, sans avoir fait d'effort physique ?.....	0	1	2	3
4. Avez-vous eu des difficultés à vous concentrer ?.....	0	1	2	3
5. Vous êtes-vous senti(e) désespéré(e) en pensant à l'avenir ?.....	0	1	2	3
6. Vous êtes-vous senti(e) seul(e) ?.....	0	1	2	3
7. Avez-vous eu des blancs de mémoire ?.....	0	1	2	3
8. Avez-vous perdu intérêt ou plaisir dans votre vie sexuelle ?.....	0	1	2	3
9. Avez-vous transpiré sans avoir travaillé fort ou avoir eu trop chaud ?...	0	1	2	3
10. Vous êtes-vous senti(e) découragé(e) ou avez-vous eu les "bleus" ?.....	0	1	2	3
11. Vous êtes-vous senti(e) tendu(e) ou sous pression ?.....	0	1	2	3
12. Vous êtes-vous mis(e) en colère contre quelqu'un ou quelque chose ?..	0	1	2	3
13. Avez-vous eu l'estomac dérangé ou senti des brûlements d'estomac ?..	0	1	2	3
14. Vous êtes-vous senti(e) ennuyé(e) ou peu intéressé(e) par les choses ?.	0	1	2	3

	Jamais	De temps en temps	Assez souvent	Très souvent
15. Avez-vous remarqué que vos mains tremblaient ?.....	0	1	2	3
16. Avez-vous ressenti des peurs ou des craintes ?.....	0	1	2	3
17. Avez-vous eu de la difficulté à vous souvenir des choses ?.....	0	1	2	3
18. Avez-vous eu de la difficulté à vous endormir ou à rester endormi(e) ?	0	1	2	3
19. Avez-vous pleuré facilement ou vous êtes-vous senti(e) sur le point de pleurer ?.....	0	1	2	3
20. Avez-vous eu de la difficulté à reprendre votre souffle ?.....	0	1	2	3
21. Avez-vous manqué d'appétit ?.....	0	1	2	3
22. Avez-vous dû éviter des endroits, des activités ou des choses parce que cela vous faisait peur ?.....	0	1	2	3
23. Vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) ou agité(e) intérieurement ?.....	0	1	2	3
24. Avez-vous pensé que vous pourriez mettre fin à vos jours ?.....	0	1	2	3
25. Vous êtes-vous senti(e) négatif(ve) envers les autres ?.....	0	1	2	3
26. Vous êtes-vous senti(e) facilement contrarié(e) ou irrité(e) ?.....	0	1	2	3
27. Vous êtes-vous fâché(e) pour des choses sans importance ?.....	0	1	2	3
28. Avez-vous eu des difficultés à prendre des décisions ?.....	0	1	2	3
29. Avez-vous eu des tensions ou des raideurs dans votre cou, votre dos ou autres muscles ?.....	0	1	2	3

© Ilfeld (1976). Traduit par Kovess, Murphy, Tousignant & Fournier (1985).

Annexe C

Meaning in Life Questionnaire (sous-échelle Présence)

Penchez-vous un instant sur ce qui à votre avis rend la vie et l'existence importante.

Totalement faux	Très faux	Un peu faux	Peut-être vrai, peut-être faux	Un peu vrai	Très vrai	Totalement vrai
1	2	3	4	5	6	7

1.	J'ai compris le sens de ma vie.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Ma vie a clairement un sens.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Je sais ce qui donne un sens à ma vie.	1	2	3	4	5	6	7
4.	J'ai découvert une bonne raison de vivre.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Je n'ai pas de but précis dans la vie.	1	2	3	4	5	6	7

Annexe D

Mesure de l'identité diffuse en contexte de mesures sanitaires durant la pandémie de la Covid-19

Les questions suivantes visent à mesurer l'impact que peut avoir la pandémie de la COVID-19 dans votre vie, en raison des différentes mesures d'éloignement physique, telles que le confinement et la distanciation sociale. Nous vous invitons, pour chacune de ces questions, à répondre spontanément en vous référant à votre situation actuelle par rapport à ce qu'elle était avant le début de la pandémie.

1. Depuis que je restreins mes contacts sociaux en raison de la pandémie de la COVID-19, je me sens plus souvent seul(e) à l'intérieur de moi.

Ceci ne me décrit pas du tout	Ceci me décrit un peu	Ceci me décrit moyennement	Ceci me décrit beaucoup	Ceci me décrit totalement
0	1	2	3	4

1. Depuis que je restreins mes contacts sociaux en raison de la pandémie de la COVID-19, je n'arrive plus à savoir quels sont mes goûts et mes opinions et je me moule à ceux des autres.

Ceci ne me décrit pas du tout	Ceci me décrit un peu	Ceci me décrit moyennement	Ceci me décrit beaucoup	Ceci me décrit totalement
0	1	2	3	4

2. Depuis que je restreins mes contacts sociaux en raison de la pandémie de la COVID-19, j'ai plus de difficulté qu'avant à poursuivre les buts que je m'étais fixés et à mettre les efforts pour les atteindre.

Ceci ne me décrit pas du tout	Ceci me décrit un peu	Ceci me décrit moyennement	Ceci me décrit beaucoup	Ceci me décrit totalement
0	1	2	3	4

Annexe E

Mesure de l'attachement insécurisant en contexte de mesures sanitaires durant la pandémie de la Covid-19

Les questions suivantes visent à mesurer l'impact que peut avoir la pandémie de la COVID-19 dans votre vie, en raison des différentes mesures d'éloignement physique, telles que le confinement et la distanciation sociale. Nous vous invitons, pour chacune de ces questions, à répondre spontanément en vous référant à votre situation actuelle par rapport à ce qu'elle était avant le début de la pandémie.

1. Depuis que je restreins mes contacts sociaux en raison de la pandémie de la COVID-19, c'est devenu plus important pour moi de m'organiser tout(e) seul(e) et de ne pas demander d'aide.

Ceci ne me décrit pas du tout	Ceci me décrit un peu	Ceci me décrit moyennement	Ceci me décrit beaucoup	Ceci me décrit totalement
0	1	2	3	4

2. Depuis que je restreins mes contacts sociaux en raison de la pandémie de la COVID-19, je sais que je peux quand même encore compter au besoin sur l'aide et le soutien des autres.

Ceci ne me décrit pas du tout	Ceci me décrit un peu	Ceci me décrit moyennement	Ceci me décrit beaucoup	Ceci me décrit totalement
0	1	2	3	4

3. Depuis que je restreins mes contacts sociaux en raison de la pandémie de la COVID-19, je crains davantage d'être abandonné(e) par mon ou ma partenaire amoureux(se).

Ceci ne me décrit pas du tout	Ceci me décrit un peu	Ceci me décrit moyennement	Ceci me décrit beaucoup	Ceci me décrit totalement
0	1	2	3	4