

## **Simplicité volontaire et bien-être psychologique**

Dany Cordeau  
30005278

### **RÉSUMÉ**

Au cours des dernières années, plusieurs auteurs se sont penchés sur la consommation de biens matériels (Burch, 2003; de Graaf, Wann et Naylor, 2004; Dominguez et Robin, 1997; Mongeau, 1998; Pradervand, 1996; Samson, 2004). Ils affirment que le fait de se centrer sur les besoins externes (comme la consommation de biens matériels) a des conséquences négatives sur le bien-être individuel. Une partie d'entre eux affirme aussi que la simplicité volontaire, un mode de vie centré sur une réduction de la consommation de biens matériels, permettrait d'atteindre un niveau de bien-être supérieur (Burch, 2003; Elgin, 1993; Mongeau, 1998; Pradervand, 1996; Samson, 2004). Il existe toutefois très peu de recherches portant sur ce mode de vie et aucune ne permet de soutenir cette affirmation de manière empirique. De plus, il n'existe aucun instrument de mesure valide permettant d'évaluer l'adhésion à la simplicité volontaire auprès d'une population francophone. Il est donc difficile de déterminer si l'adhésion à ce style de vie amène effectivement les bienfaits escomptés chez les francophones. La présente recherche avait pour but de traduire et de valider une version québécoise de l'Échelle de simplicité volontaire (Voluntary Simplicity Lifestyle scale, Iwata, 2001). Après avoir été soumise à l'épreuve de validation auprès de deux populations différentes, l'échelle de 17 items se montre valide. La validité convergente et la validité discriminante furent vérifiées en mettant les résultats de l'Échelle de simplicité volontaire en lien avec une mesure d'actualisation de soi (MAP; Leclerc, Lefrançois, Dubé et Hébert, 2003) et une mesure du « caractère mercantile » de Fromm (SCOI; Saunders et Munro, 2000).

L'échelle montre également une bonne stabilité temporelle. Cette épreuve de validation nécessita également la traduction et la validation de la Mesure de caractère mercantile. Fromm (1947) décrit ce caractère comme « l'orientation caractérielle qui prend racine dans l'expérience de soi envisagée comme marchandise et comme monnaie d'échange ». L'échelle originale de langue anglaise, le Saunders Consumer Orientation Index (SCOI; Saunders et Munro, 2000), fut donc traduit et validé de la même manière que l'Échelle de simplicité volontaire. La validité discriminante fut évaluée avec l'Échelle de simplicité volontaire et une mesure d'actualisation de soi. La mesure de caractère mercantile montre également une bonne stabilité temporelle. L'Échelle de simplicité volontaire fut ensuite utilisée afin de vérifier s'il y avait effectivement un lien entre l'adhésion à ce mode de vie et le bien-être psychologique. La recherche tenta également de déterminer s'il était possible de faire ressortir certains traits ou comportements permettant de prédire qui sont les individus susceptibles d'adhérer à la simplicité volontaire. Les résultats indiquent que l'adhésion à la simplicité volontaire permet de prédire l'autonomie. L'actualisation de soi et un faible niveau de désirabilité sociale permettent, quant à eux, de prédire l'adhésion à la simplicité volontaire de manière significative.