

## L'Échelle de Perspective Temporelle Équilibrée : Version française

Catherine Barsics<sup>a, b, c</sup>, Marie My Lien Rebetz<sup>a, b</sup>, Lucien Rochat<sup>a, b</sup>, Arnaud D'Argembeau<sup>a, c</sup>, & Martial Van der Linden<sup>a, b, c</sup>

<sup>a</sup>Centre Interfacultaire en Sciences Affectives, Université de Genève, Suisse

<sup>b</sup>Unité de Psychopathologie et de Neuropsychologie Cognitive, Université de Genève, Suisse

<sup>c</sup>Département de Psychologie, Université de Liège, Belgique

### Abstract

La Perspective Temporelle Equilibrée fait référence à une disposition individuelle caractérisée par le fait de se projeter mentalement dans le futur et dans le passé de manière *positive* et *fréquente*. Nous avons développé la version française d'une échelle initialement conçue en anglais, évaluant cette orientation temporelle : la "Balanced Time Perspective Scale" (Webster, 2011). Une étude en ligne a permis de recueillir les données de 622 participants francophones issus de la population générale (Barsics et al., 2017). Les résultats indiquent que la version française réplique la structure en deux facteurs du questionnaire original et plaident en faveur d'une bonne validité de construit. De surcroît, les résultats montrent qu'une tendance importante à se projeter mentalement dans le futur et dans le passé de manière *positive* et *fréquente* est associée à la réévaluation cognitive, une stratégie de régulation émotionnelle. En somme, ce questionnaire permet d'évaluer la perspective temporelle, qui est ici envisagée en tant qu'importante ressource pour le Self, et ce, en étroite relation avec les capacités de régulation émotionnelle.

**Corresponding author** : Barsics Catherine, c.barsics@ulg.ac.be

**Keywords** : Perspective Temporelle, Perspective Temporelle Équilibrée, validation, échelle, questionnaire, version française, régulation émotionnelle

## **La Perspective Temporelle Équilibrée**

La perspective temporelle (PT) ou orientation temporelle – soit la tendance à se focaliser sur le passé, le présent, ou le futur – exerce une influence importante sur de nombreux aspects de la cognition et du comportement, tels la prise de décision, la planification, la motivation, l'autorégulation et le sentiment d'identité (Boniwell, 2005; Boniwell & Zimbardo, 2004; Zimbardo & Boyd, 1999). Depuis la définition fondatrice de Lewin (1951), qui introduit la PT en tant qu'ensemble des points de vue du futur et du passé psychologiques d'un individu à un moment donné, les conceptualisations ultérieures en soulignent, de manière complémentaire, les versants cognitifs, émotionnels et comportementaux. Lennings (1996), par exemple, définit la PT comme une opération cognitive qui implique à la fois une réaction émotionnelle à des cadres de référence temporels (tels que le futur, le présent ou le passé) et une association préférentielle d'actions à certains de ces cadres de référence (1996).

Si la perspective temporelle est conçue comme une caractéristique relativement stable de la personnalité, la capacité à adopter des références temporelles variées, et à en changer, de manière flexible, au gré des circonstances, présente des avantages psychologiques, somatiques et sociaux (Zimbardo & Boyd, 1999). Ainsi, au-delà des bénéfices indépendamment apportés par la réminiscence positive (O'Rourke, Cappeliez, & Claxton, 2011), ou par la prospection positive (représentation mentale positive du futur; Scheier & Carver, 1993), le recours conjoint, fréquent, voire intensif, à ces deux orientations temporelles distinctes, apporterait un surcroît d'avantages, en termes notamment de bien-être, de bonheur, et d'estime de soi (Webster, 2016; Webster, 2011; Webster & Ma, 2013; Webster, Bohlmeijer, & Westerhof, 2014).

Afin de permettre l'évaluation de cette « tendance fréquente et équivalente à penser à son passé et à son futur de manière positive » (Webster, 2011, p.112), ou « perspective temporelle équilibrée », Webster a conçu, en anglais, une échelle associant deux dimensions, et mesurant respectivement les perspectives positives *passé* et *futur* : la « Balanced Time Perspective Scale » (2011). Ces deux dimensions s'additionnent en score global, qui reflète le recours double à des prospectives et souvenirs positifs en tant que ressources pour gérer le présent. De manière importante, cette échelle accorde une place particulière aux aspects émotionnels, motivationnels et identitaires des prospectives et souvenirs positifs, mettant en exergue notre capacité à donner du sens à l'existence et à construire notre identité en nous appuyant sur ces représentations mentales passées et futures. L'échelle de Perspective Temporelle Équilibrée (PTE) se distingue ainsi de mesures plus classiques de la perspective temporelle (Fieulaine, Apostolidis, & Olivetto, 2006), et pourrait dès lors constituer un outil intéressant, dont il n'existait pas jusqu'alors de version en langue française.

## **Version française de l'échelle de Perspective Temporelle Équilibrée**

Nous avons donc développé une version française de l'échelle de Perspective Temporelle Équilibrée, avant d'effectuer une première évaluation de ce nouvel instrument, au moyen d'une étude en ligne qui a permis de recueillir les données de 622 participants francophones issus de la population

générale (pour une description complète de cette étude, voir Barsics, Rebetez, Rochat, D'Argembeau, & Van der Linden, 2017).

Les résultats montrent que la structure factorielle du questionnaire en anglais (Webster, 2011; Webster & Ma, 2013) est répliquée par la version française (Barsics et al., 2017). En effet, des analyses factorielles exploratoires, conduites sur deux sous-échantillons indépendants, ont mis en évidence une structure en deux facteurs (passé et futur), des coefficients de saturation comparables, et enfin, de faibles saturations croisées, ce qui suggère une excellente réplique, d'après les critères édictés par Osborne et Fitzpatrick (2012). Cette structure en deux facteurs représente la tendance relative d'un individu à récupérer des souvenirs positifs (facteur passé) et à se projeter dans le futur de manière positive (facteur futur). La Table 1 fournit, à titre d'exemple, les saturations et qualités des représentations de quelques items (pour l'échelle complète, voir Barsics et al., 2017).

- MERCI DE BIEN VOULOIR INSERER ICI LA TABLE 1 -

De plus, au sein de l'échantillon examiné, la fiabilité (ou cohérence interne) des deux sous-échelles (passé et futur) de la version française de l'échelle de PTE est excellente (Alphas de Cronbach > .90). Enfin, plaidant en faveur d'une validité convergente, la nouvelle échelle entretient des relations spécifiques cohérentes avec, d'une part, une autre mesure de perspective temporelle (l'Inventaire de Perspective Temporelle de Zimbardo, version courte; Fieulaine et al., 2006), et d'autre part, une mesure d'affect positif (la PANAS ; Gaudreau et al., 2006) (pour une description détaillée et une discussion de ces corrélations, voir Barsics et al., 2017).

### **Relation avec la réévaluation cognitive**

Par ailleurs, les résultats de cette étude (Barsics et al., 2017) ont aussi indiqué que le fait de se projeter mentalement à la fois dans le futur et dans le passé, de manière fréquente et positive, prédisait un plus important recours à la réévaluation cognitive (Gross & John, 2003). Ainsi, les personnes qui évoquent fréquemment des prospections et des souvenirs positifs pourraient bénéficier d'un accès plus aisé à ces représentations afin de réguler leurs émotions. De surcroît, la capacité de ces personnes à générer des scénarii plausibles alternatifs et à récupérer des souvenirs épisodiques en relation avec leurs buts actuels pourrait s'étendre à une capacité plus générale de modifier leur appréhension d'une situation, leur permettant de modifier leur état émotionnel. Cependant, de manière complémentaire, on ne peut exclure que certaines personnes aient des vues plus positives de leur passé et futur personnels parce qu'ils emploient davantage la réévaluation cognitive pour modifier la signification affective de leurs expériences.

### **Conclusion**

Une première étude des qualités psychométriques de la version française de l'échelle de Perspective Temporelle Équilibrée (Barsics et al., 2017) indique qu'elle constitue un instrument

prometteur permettant d'évaluer la perspective temporelle en intégrant ses aspects affectifs, motivationnels et liés au Self. L'évaluation des représentations mentales du passé et du futur positifs, en tant que ressources pour le Self, ne devrait cependant pas être effectuée sans prendre en compte les souvenirs ou prospections négatives, ces dernières étant par exemple jugées comme particulièrement utiles à la prise de décision (Barsics et al., 2016).

*This research was supported by the National Center of Competence in Research (NCCR) Affective sciences financed by the Swiss National Science Foundation (n° 51NF40-104897) and hosted by the University of Geneva.*