

Théorie de l'auto-détermination de Deci et Ryan

Modèle initial

Dans leur premier modèle, Deci et Ryan (1985) distinguent deux types de motivation :

La motivation intrinsèque

L'action est conduite uniquement par l'intérêt et le plaisir que l'individu trouve à l'action, sans attente de récompense externe.

Exemples :

- Amel adore la musique. Elle joue déjà du piano qu'elle a appris en suivant des cours à l'académie de musique. Elle décide de se lancer dans l'apprentissage de la guitare parce qu'elle aime découvrir de nouveaux instruments et trouve du plaisir à jouer et se voir progresser.
- Moussa suit la formation CERTICA parce qu'il a envie d'améliorer ses pratiques de formateur d'adultes. Il aime apprendre, rencontrer d'autres formateurs pour partager son expérience et se ressourcer en découvrant de nouveaux concepts pédagogiques.

La motivation extrinsèque

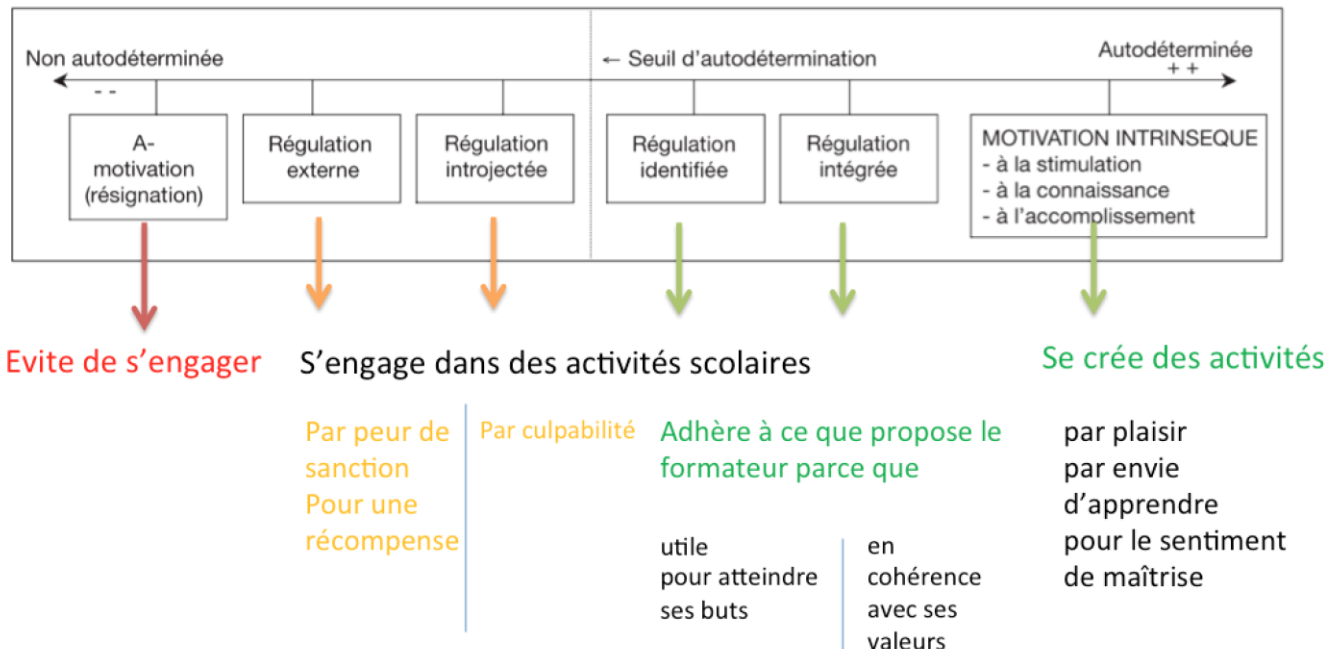
L'activité n'est pas pratiquée pour le plaisir qu'elle apporte, mais pour des raisons souvent totalement externes à l'individu. Elle survient lorsque l'individu est poussé par quelque chose en échange de la pratique de l'activité (punition, récompense, pression sociale, obtention de l'approbation d'une tierce personne).

Exemples :

- Magdalena, grand-mère de 5 petits-enfants qui vivent à l'étranger suit les formations PMTIC pour pouvoir communiquer avec eux via Skype et leur envoyer des photos.
- Pierre s'inscrit à la formation CERTICA parce que son employeur lui a vivement conseillé de le faire. Sans titre pédagogique, il ne serait plus habilité à donner la formation PMTIC et perdrait alors sans doute son emploi.
- Tarek vient d'arriver en Belgique comme demandeur d'asile. Pour obtenir un statut de réfugié politique, il doit suivre un parcours d'intégration et apprendre le néerlandais.

Evolution du modèle

Plus tard, Deci et Ryan organisent ces motivations entre elles suivant une échelle continue de régulation. Ils ne parlent plus de motivation intrinsèque et extrinsèque mais respectivement de motivation autodéterminée et non-autodéterminée.



Amotivation

C'est une absence complète de motivation.

Par exemple pour le suivi d'une formation continue : "Je ne vois vraiment pas ce que je pourrais apprendre dans cette formation, je ne m'y engage pas".

Régulation externe

Cela correspond à la définition initiale de la motivation extrinsèque. Le comportement de l'individu est régulé par des sources de contrôle extérieures à la personne, telles des récompenses matérielles ou des contraintes imposées par une autre personne ("le bâton ou la carotte").

Par exemple pour le suivi d'une formation continue : "Parce que je ne veux pas m'opposer à mon supérieur hiérarchique qui m'encourage vivement à suivre cette formation".

Régulation introjectée

L'individu commence à intérioriser les contraintes externes en se culpabilisant notamment. L'action n'est pas encore librement choisie puisque l'individu agit pour éviter une conséquence désagréable qu'il s'impose en se culpabilisant.

Par exemple pour le suivi d'une formation continue : "Parce que je me sentirais mal face à mon employeur qui me paye la formation et m'encourage à la suivre".

Régulation identifiée

Même si l'activité au final est réalisée à des fins externes, elle devient valorisée et importante pour l'individu qui s'identifie alors à cette activité.

Par exemple pour le suivi d'une formation continue : "Parce que finalement, je trouve ce qu'on m'enseigne intéressant et je me rends compte que ça m'aiderait à devenir un meilleur formateur".

Régulation intégrée

L'activité est cohérente avec le concept de soi de la personne, qui peut alors s'approprier l'action et trouver des sources d'auto-motivation complémentaires à la source externe à l'origine de l'action.

Par exemple pour le suivi d'une formation continue : "Parce qu'à travers la formation, je sens que je peux maintenant prendre la responsabilité de faire des changements dans mes pratiques de formateur".

Régulation auto-déterminée

Cela correspond à la définition initiale de la motivation intrinsèque. L'engagement dans la tâche vient de l'individu. L'action est conduite uniquement par l'intérêt et le plaisir que l'individu trouve à l'action, sans attente de récompense externe.

Par exemple pour le suivi d'une formation continue : "Pour le plaisir que je ressens lorsque je suis complètement absorbé dans un atelier de formation".