

THEORIE DE L'AUTODETERMINATION – DECI ET RYAN

En 1971, Deci montrait que la persistance des individus, durant une période de libre choix, est moins importante pour les sujets récompensés que pour ceux qui ne le sont pas. Ce résultat, contre-intuitif pour l'époque, montrait pour la première fois chez l'homme de façon expérimentale que la récompense n'est pas un facteur motivant dans tous les cas de figures.

Depuis les années 70, Deci (1975, 1980) et Ryan (Deci & Ryan, 1985, 2000, 2002) ont proposé différentes formulations et reformulations théoriques qui ont permis de conceptualiser ce résultat et donne lieu à une volumineuse littérature afférente produite aux cours des trois dernières décennies. La dernière formulation en date (Deci & Ryan, 2002) repose, selon les propos des auteurs, sur ce qu'ils appellent des « mini-théories » : la théorie de l'évaluation cognitive, la théorie de l'intégration organismique, la théorie de l'orientation causale et celle des besoins de bases.

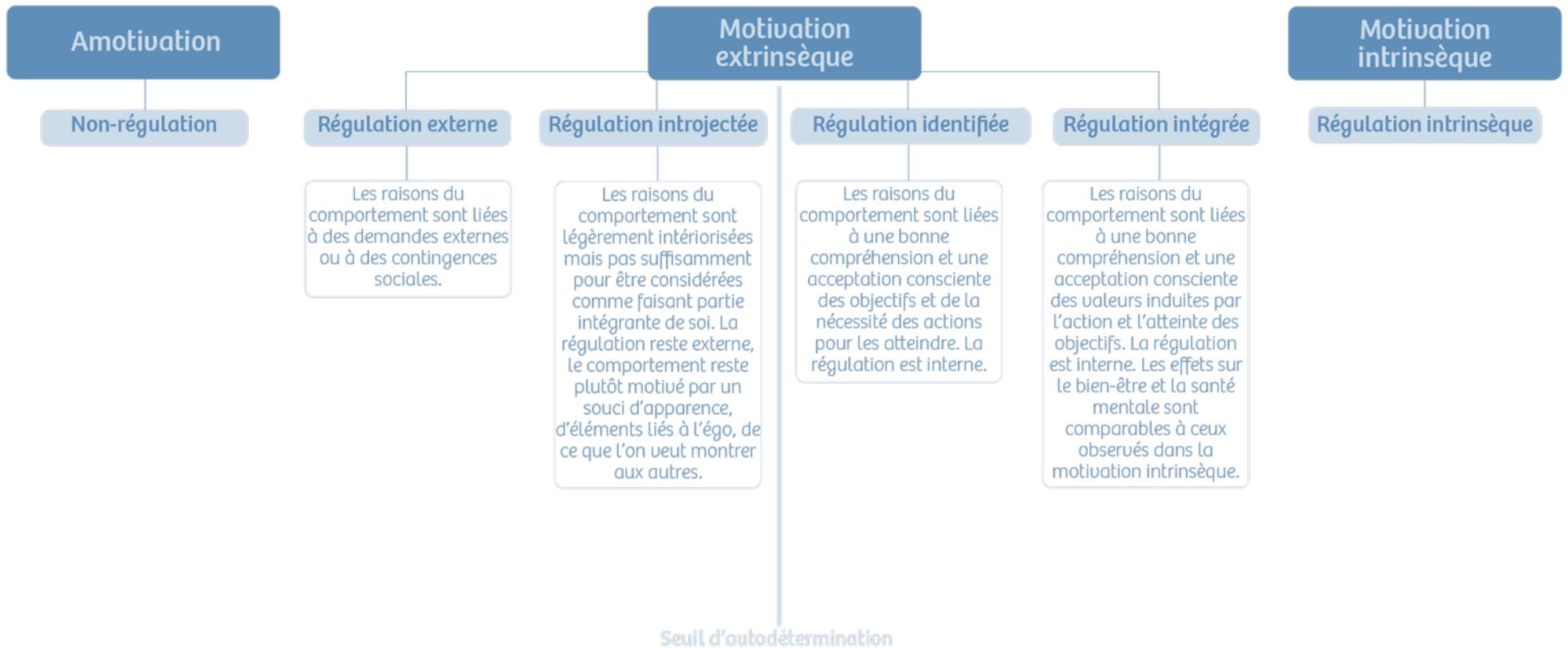
Deci & Ryan (2002) postulent l'existence de trois besoins psychologiques basiques qui, dans le cadre d'un environnement favorable à leur épanouissement, permettent à l'individu d'atteindre un optimal à la fois en termes d'expérience comportementale, de développement personnel et d'expérience dans des situations spécifiques.

Le **besoin de compétence** fait référence à la sensation que peut éprouver l'individu lorsqu'il interagit efficacement avec son environnement et lorsqu'il a l'occasion d'utiliser ses capacités. Une conception similaire se retrouve dans la motivation d'effectance de White (1959) ; cette dernière étant l'une des principales sources d'inspiration conceptuelle de ce besoin.

Le **besoin de relation sociale** est lié au fait de se sentir connecté aux autres, d'être attentif à autrui et d'avoir un sentiment d'appartenance à la fois aux autres individus mais aussi à des communautés de personnes. Le besoin de se sentir en relation avec les autres est déconnecté de l'obtention de certains bénéfices (sexuel par exemple) ou de l'atteinte de différents statuts (devenir membre d'un groupe, devenir épouse, par exemple) l'idée est de partager avec d'autres membres un sentiment d'unité.

Enfin, le **besoin d'autonomie** fait référence au fait d'être à l'origine de son propre comportement. Pour Deci & Ryan, l'autonomie est directement liée au fait d'agir soit par intérêt pour l'activité, soit en vertu des valeurs auxquelles l'individu adhère. Quand ils sont autonomes, les individus voient leur comportement comme une expression du « self » (soi), et ce, même quand les actions sont influencées par des sources extérieures. Les auteurs font clairement une différence entre les besoins psychologiques et les motivations. Les secondes peuvent éventuellement être une émanation des premières mais ce n'est pas toujours le cas.

- Autodétermination +
- Qualité de motivation +
- Durabilité de motivation +



Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York, NY : Guilford Press

Ils distinguent par ailleurs trois types de motivation, selon que l'activité est imposée ou non.

Dans leur modèle représenté brièvement dans le schéma ci-dessus, on peut voir qu'il existe l'amotivation (l'absence totale de motivation), la motivation non-autodéterminée (lorsque le facteur motivant n'est pas perçu comme « volontaire » par la personne concernée), et enfin, la motivation autodéterminée (lorsque ce qui motive est intrinsèque à la personne concernée).

Ainsi, Deci & Ryan vont pouvoir établir une échelle de la motivation, en classant les régulations en fonction de la qualité de motivation qu'elles induisent, mais aussi de la durabilité de la motivation.

On constate que plus la motivation est auto-déterminée, plus elle sera durable et de qualité.

La régulation la plus efficace est donc la régulation intrinsèque, c'est-à-dire les facteurs qui motivent un individu pour le plaisir, et non par peur d'une sanction ou dans le but de recevoir une récompense. La motivation intrinsèque est en jeu lorsqu'une activité est réalisée pour le plaisir et la satisfaction qu'elle procure. En effet, l'activité étant sous le contrôle de l'individu et conforme à ses propres valeurs et attentes, elle lui apporte une forme d'autosatisfaction et de plénitude. Elle intègre alors **le sens** aux trois premiers besoins.

Les autres régulations sont donc moins efficaces.

La régulation intégrée va motiver un individu en fonction de ses croyances ou de ses valeurs. La régulation identifiée motive parce que l'action qui doit être effectuée est pertinente dans un certain contexte.

La régulation introjectée va jouer sur la culpabilité et la honte de l'individu. Son estime de soi va être l'élément déclencheur de sa motivation.

Enfin, la régulation externe consiste à faire miroiter une récompense, ou à l'inverse, une sanction, pour motiver un individu. Elle ne produit donc pas une motivation durable, ni de qualité.

Sources :

Carbonneau, N., Paquet, Y. et Vallerand, R. (2016). *La théorie de l'autodétermination. Aspects théoriques et appliqués*. Louvain-La-Neuve : De Boeck Supérieur.

Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New-York, NY : Guilford Press.