

Allocution du président honoraire — 2007

Favoriser la motivation optimale et la santé mentale dans les divers milieux de vie



EDWARD L. DECI

University of Rochester



RICHARD M. RYAN

Résumé

La distinction globale entre la motivation autonome et la motivation régulée par des facteurs contraignants (i.e., contrôlée) constitue le cœur de la théorie de l'autodétermination. Les recherches ont démontré que la motivation autonome permet de prévoir la persistance et l'adhésion et qu'elle s'avère avantageuse pour l'obtention d'un rendement efficace, particulièrement lorsqu'il s'agit de tâches complexes ou heuristiques exigeant un haut niveau de réflexion ou de la créativité. La motivation autonome est aussi, assurément, reliée à la santé mentale. Une multitude de recherches ont révélé que les contextes dans lesquels les relations interpersonnelles favorisent la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux de compétence, d'autonomie et d'appartenance augmentent la motivation autonome, laquelle englobe la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque bien intégrée. La théorie de l'autodétermination a trouvé des applications dans différentes cultures et dans divers milieux de vie. Sont ici recensées les recherches qui ont étudié la motivation contrôlée et la motivation autonome dans les domaines de l'éducation, du parentage, du travail, des soins de santé, des sports et des relations intimes.

La motivation, c'est ce qui incite les personnes à penser, à agir et à se développer. Les recherches sur la motivation sont donc principalement axées sur les conditions et les processus qui favor-

isent la persistance, le rendement, le développement sain et le dynamisme dans les activités que poursuivent les individus. Bien que les processus reliés à la motivation puissent évidemment être étudiés du point de vue des mécanismes physiologiques et cérébraux sous-jacents, les multiples variations de la motivation humaine ne dépendent pas de tels mécanismes; elles découlent plutôt de l'environnement socioculturel immédiat dans lequel évoluent les personnes. Ces conditions sociales et ces processus influencent non seulement ce que les gens font, mais aussi ce qu'ils ressentent au moment où ils agissent et après avoir agi. La plupart des théories sur la motivation humaine sont donc axées sur les effets de l'environnement social, incluant les récompenses et les encouragements de même que les relations personnelles qui leur sont inhérentes. Les auteurs ont ainsi cherché à mieux comprendre ce qui déclenche et ce qui encourage le fonctionnement efficace, non seulement parce que c'est sur ce terrain qu'on peut le mieux observer les variations dans la motivation, mais aussi parce qu'il s'agit de l'axe d'intervention le plus pratique.

Dans cette approche, la plupart des théoriciens traitent la motivation comme un concept unidimensionnel qui varie essentiellement de manière quantitative (par ex., Bandura, 1996; Baumeister et Vohs, 2007). Ils assument qu'une motivation accrue, même si elle est provoquée, permet un meilleur rendement et favorise la réussite. La théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 2000; Ryan et Deci, 2000), au contraire, soutient qu'il existe plusieurs types de motivation — plus précisément, la motivation autonome et la motivation contrôlée — et que le type de motivation a généralement plus d'importance que son intensité dans la prédiction des résultats significatifs. La motivation autonome implique que l'individu se comporte en ayant pleinement le sentiment d'un libre choix, alors que la motivation contrôlée suppose que la personne agit plutôt sous l'influence de pressions et d'exigences reliées à un rendement spécifique et perçues comme lui étant extérieures.

L'élaboration de la théorie de l'autodétermination (TAD) reposait d'abord sur la prémisse que les théories de la motivation les plus utiles devaient avoir une grande portée en englobant un large éventail de phénomènes, qu'elles devaient utiliser des concepts qui revêtaient une signification personnelle ou phénoménologique pour les gens, qu'elles débouchaient sur des méthodes empiriques et, enfin, qu'elles mettaient de l'avant des principes qui pouvaient s'appliquer aux différents contextes de vie. Ainsi, la théorie s'est développée selon ces critères, et c'est probablement la raison pour laquelle, au cours des deux dernières décennies, elle a donné lieu à une multitude de recherches qui en ont développé certains aspects et qui se sont penchées sur

Traduit par Louise Paradis

Note des auteurs

Cet article est basé sur l'allocution de la Présidence honoraire – 2007, à la Société canadienne de psychologie, prononcée par Edward L. Deci.

La recension de la recherche et de l'élaboration de la théorie présentée dans cet article a été réalisée conjointement par les deux auteurs. Toute correspondance concernant le présent article doit être adressée à : Edward L. Deci, Department of Psychology, Box 270266, University of Rochester, Rochester, NY 14627, Adresse de courriel : E-mail: deci@psych.rochester.edu

différentes questions touchant plusieurs domaines d'application, notamment le parentage, les soins de santé, l'éducation, le travail, les sports et la psychothérapie.

La TAD tient pour acquis que l'individu est naturellement porté à être actif, motivé, curieux et qu'il désire vivement réussir, étant donné que la réussite est en elle-même fort gratifiante. La théorie reconnaît cependant qu'il y a aussi des personnes aliénées, qui effectuent leurs tâches de façon mécanique, ou encore, des personnes passives et démotivées. La TAD explique ces différences par les types de motivation, lesquelles sont le fruit de l'interaction entre la nature active inhérente à l'individu et les divers environnements sociaux qui la soutiennent ou la contrecarrent. Plus précisément, en s'appuyant sur des méthodes empiriques et sur le raisonnement par induction, la théorie avance que tous les humains ont besoin de se sentir compétents, autonomes et reliés à leurs pairs (Deci et Ryan, 2000). Ainsi, les environnements sociaux qui favorisent la satisfaction de ces trois besoins psychologiques fondamentaux permettent de stimuler le dynamisme interne des personnes, d'optimiser leur motivation et de porter à leur maximum les résultats sur les plans psychologique, du développement personnel et des comportements (Ryan et Deci, 2000). Au contraire, les environnements sociaux qui entravent la satisfaction de ces besoins entraînent une baisse de la motivation et ont des effets nuisibles sur le bien-être général et sur le rendement.

La théorie de l'autodétermination

Dans cet article, nous présentons quelques-uns des principaux éléments de la théorie de l'autodétermination et examinons les recherches, théoriques et appliquées, qui ont été effectuées. Nous établissons d'abord la distinction entre les divers types de motivation, discussion traditionnelle pour ce qui a trait à la TAD, laquelle a commencé par la distinction entre la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque (Deci et Ryan, 1985).

Motivation intrinsèque et motivation extrinsèque

On est en présence d'une motivation intrinsèque lorsque l'individu fait une activité parce qu'il la trouve intéressante et qu'elle lui apporte satisfaction ou plaisir. L'individu qui agit sous l'impulsion de la motivation intrinsèque le fait parce que l'activité elle-même est pour lui source de gratification. La personne est intéressée à ce qu'elle fait et manifeste de la curiosité, explorant de nouveaux stimuli et travaillant à maîtriser des défis toujours plus grands (Deci, 1975; White, 1959). La motivation extrinsèque, par opposition, implique que l'individu entreprend une activité en fonction d'une conséquence qui lui est extérieure. Parmi les exemples les plus évidents de motivation extrinsèque figure le cas où l'individu agit avant tout pour obtenir une récompense ou pour éviter une punition.

De nombreuses théories autres que la TAD utilisent la distinction intrinsèque-extrinsèque, mais elles maintiennent systématiquement que ces deux types de motivation peuvent s'additionner pour produire la motivation totale (par ex., Atkinson, 1964; Porter et Lawler, 1968). Au début des années 1970, d'importantes recherches ont été menées sur la motivation humaine intrinsèque et ont cherché à vérifier cet effet cumulatif : on a donc examiné si l'attribution de récompenses à des personnes qui effectuaient une activité pour laquelle elles éprouvaient un intérêt

naturel influençait leur motivation intrinsèque à l'égard de cette activité. (par ex., Deci, 1971) Le raisonnement était le suivant : si le niveau de motivation intrinsèque diminuait ou augmentait par l'ajout de récompenses, cela signifierait que les deux types de motivation n'avaient pas d'effet cumulatif. Si les récompenses avaient comme effet de diminuer la motivation intrinsèque, cela indiquerait que les deux types de motivation avaient tendance à s'annuler plutôt que d'être cumulatifs ou de concourir à créer une synergie.

En 1999, plus de 100 expériences avaient déjà été publiées sur cette question, et les résultats d'une méta-analyse ont confirmé que, en général, les récompenses diminuaient la motivation intrinsèque chez des personnes de différents groupes d'âges, et cela, pour un vaste éventail d'activités, de primes et de récompenses occasionnelles (Deci, Koestner, et Ryan, 1999). En d'autres mots, quand des personnes recevaient une récompense, telle qu'une prime en argent ou un prix, pour une activité qui les intéressait déjà intrinsèquement, leur motivation intrinsèque pour cette activité avait tendance à s'effriter. Autrement dit, les récompenses les amenaient à perdre de l'intérêt pour cette activité. Toutefois, il faut mentionner que certaines conditions limitaient la portée de cette conclusion. Par exemple, les récompenses qui ne dépendaient pas de l'activité ou qui n'y étaient pas spécifiquement reliées, ou encore, celles qui ne dépendaient pas de l'atteinte d'un certain niveau, n'avaient pas tendance à nuire à la motivation intrinsèque pour l'activité concernée, étant donné que les sujets ne percevaient pas ces récompenses comme un facteur visant à régir leur comportement. Malgré ces importantes restrictions, la méta-analyse a quand même conclu que les *récompenses tangibles* ont tendance à diminuer la motivation intrinsèque, de telle sorte que les deux types de motivation ne sont pas cumulatifs et que la motivation totale n'est probablement pas le meilleur indicateur pour prédire la qualité des comportements et des expériences des personnes.

Plusieurs études subséquentes ont permis d'étudier les effets d'autres facteurs externes sur la motivation intrinsèque, et on a constaté que plusieurs de ces facteurs, incluant les menaces de punition (Deci et Cascio, 1972), les échéances (Amabile, DeJong, et Lepper, 1976), et la surveillance (Plant et Ryan, 1985) amoindrissaient la motivation intrinsèque. Par contre, on a constaté que la possibilité de faire des choix augmentait la motivation intrinsèque (Zuckerman, Porac, Lathin, Smith, et Deci, 1978). Dans l'interprétation de ces conclusions, nous avons soutenu que lorsqu'une personne est motivée de l'intérieur, elle éprouve un sentiment d'autodétermination, en autant que son besoin d'autonomie est satisfait. Donc, quand les personnes sont récompensées, menacées, surveillées ou évaluées, elles ont le sentiment qu'on fait pression sur elles et qu'on cherche à leur imposer un comportement, ce qui diminue la satisfaction de leur besoin d'autonomie, tandis que si on leur donne la capacité de choisir, elles en éprouvent un sentiment accru d'autodétermination, et partant, une plus grande satisfaction (Deci et Ryan, 2000).

On a aussi constaté que, dans bien des cas, contrairement à ce qui se passe avec les récompenses matérielles, la rétroaction positive sur le rendement de l'individu renforce sa motivation intrinsèque plutôt que de la diminuer (par ex., Deci et al., 1999). Cela semble dû au fait que l'individu, tout en n'ayant pas l'impression d'être contrôlé, reçoit ainsi un message qui renforce son sentiment de compétence et qui comble chez lui ce besoin. Nous nous référons ici aux cas où le message de compétence transmis a une

fonction *informative*, sans être contraignant. Aussi, des études ont montré que la rétroaction négative tend généralement à nuire à la motivation intrinsèque, étant donné qu'elle entrave chez l'individu son besoin de compétence (par ex., Vallerand et Reid, 1984), le laissant dans un état d'*amotivation* — c'est-à-dire dans un état de très faible motivation, intrinsèque ou extrinsèque.

Le climat social. Des études ont montré que l'ambiance générale reliée à une situation, telle que la qualité des relations interpersonnelles à la maison, à l'école ou dans les groupes de travail, peut aussi avoir un effet sur la motivation intrinsèque des gens. Un climat tendu et restreignant mine la motivation intrinsèque, tandis qu'un climat d'encouragement et d'ouverture la rehausse (Deci, Connell, et Ryan, 1989; Deci, Schwartz, Sheinman, et Ryan, 1981; Vansteenkiste, Simons, Lens, Sheldon, et Deci, 2004).

Enfin, les recherches ont aussi montré que l'effet des récompenses matérielles ou de la rétroaction positive peut varier en fonction du contexte social dans lequel elles sont attribuées. Par exemple, bien qu'on ait démontré que les récompenses matérielles affaiblissent la motivation intrinsèque, si les relations interpersonnelles se font dans une ambiance ouverte et encourageante qui favorise l'autonomie de la personne, les récompenses peuvent alors avoir des effets positifs (Ryan, Mims, et Koestner, 1983). De manière parallèle, si on donne une rétroaction positive dans un contexte contraignant, la motivation intrinsèque de la personne, plutôt que d'augmenter, aura tendance à diminuer (Ryan, 1982).

L'autonomie et l'indépendance. La TAD s'est beaucoup attardée à comprendre les agissements autonomes et volitifs — c'est-à-dire ceux qui donnent à l'individu l'impression qu'il a pleinement choisi de s'adonner à une activité — ainsi que la motivation intrinsèque, qui représente le prototype de cette expérience. Il est important de reconnaître, cependant, qu'autonomie n'est pas synonyme d'indépendance (Ryan et Lynch, 1989), quoique certains psychologues l'aient interprété ainsi (par ex., Markus, Kitayama, et Heiman, 1996). Nous entendons par autonomie le fait, pour un individu, d'agir en exerçant sa volonté et son libre choix; l'indépendance signifie plutôt qu'un individu fonctionne seul et sans compter sur les autres. Les individus peuvent choisir d'agir seuls pour une foule de raisons — par exemple, parce qu'ils pensent qu'ils doivent le faire pour montrer aux autres leur compétence ou leur maturité, ou encore, parce qu'ils n'aiment pas se sentir obligés de dépendre des autres. Le fait d'agir de manière indépendante, dans l'une ou l'autre de ces situations, n'équivaut pas du tout à de l'autonomie ou à de la volition; en effet, les comportements indépendants seraient imposés par le milieu ou le contexte. Dans le premier cas, les individus se sentiraient obligés d'être indépendants et, dans le deuxième cas, ils éviteraient de se mêler aux autres peut-être parce qu'ils ont déjà été blessés et qu'ils ne sont pas capables de faire face à cette peine. Inversement, les individus peuvent dépendre des autres et compter sur eux parce qu'ils éprouvent du réconfort à ressentir de l'engagement et de la réciprocité dans leurs relations interpersonnelles. Bref, il en ressort qu'une personne peut être soit autonome soit dirigée dans ses relations de dépendance (Soenens et al., 2007).

Différencier les formes de motivation extrinsèque

Bien que la recherche ait montré que les facteurs de motivation extrinsèque nuisent souvent à la motivation intrinsèque, parce qu'ils sont perçus par les individus comme étant contraignants, il

arrive aussi que des personnes se sentent autonomes en présence de ces facteurs externes. La TAD se penche sur cette question en utilisant le concept d'intégration organismique.

Les théories qui postulent une conception organismique plutôt qu'une conception mécaniste de la nature humaine (par ex., Piaget, 1971; Rogers, 1963; Werner, 1948; White, 1960) considèrent le développement comme un processus par lequel l'être humain intériorise, développe, perfectionne et intègre ses structures internes ou les représentations qu'il se fait de lui-même et du monde qui l'entoure. Bien que le processus d'intégration soit souvent considéré comme une tendance naturelle ou un don (Ryan, 1995), la TAD fait ressortir qu'il y aura une meilleure intériorisation et une meilleure intégration des pratiques culturelles ambiantes selon que les milieux favoriseront plus ou moins la satisfaction des besoins de base. En effet, l'individu est enclin à intérioriser et à intégrer les comportements qui sont provoqués ou régis par des facteurs externes. Or, pour que ce processus fonctionne efficacement, il faut que les besoins de base de l'individu soient satisfaits. Dans la mesure où ceux-ci sont entravés, l'individu réussira plus difficilement l'intériorisation et l'intégration de ces contraintes.

Plus précisément, la TAD propose trois types d'intériorisation, dont le degré varie en fonction de l'intégration de la régulation au soi. Le type d'intériorisation le moins efficace est l'*introjection*. Celle-ci implique qu'un individu accepte une exigence, une demande ou un règlement externe, mais qu'il ne les fait pas totalement siens. Au lieu, ces contraintes gardent un aspect aliénant et tendent à exercer sur l'individu un contrôle semblable à celui qu'elles exerçaient comme forces externes. En situation d'introjection, l'individu se sent asservi, ce qu'étaient l'estime de soi et l'amour-propre : en cas de réussite, le sujet peut éprouver une grande fierté et s'autoglorifier; en cas d'échec, il peut ressentir de la culpabilité, de la honte et peut se déprécier. Dans un certain sens, l'introjection n'est qu'une intériorisation partielle de la régulation chez les personnes qui acceptent les contraintes sans y adhérer profondément et qui en subissent ainsi la pression et l'effet astreignant.

Dans le deuxième type d'intériorisation, appelée *identification*, le sujet comprend que les facteurs externes qui régissent son comportement peuvent avoir des conséquences importantes pour lui et il accepte alors de les faire siens. Autrement dit, l'individu s'identifie à la valeur de l'action et accepte de son plein gré de réguler son comportement. Une fois que l'individu s'est identifié avec les facteurs externes qui régissent son comportement parce qu'il en a saisi l'intérêt pour lui-même, il ressent une plus grande autonomie et n'a pas le sentiment qu'on cherche à le pousser ou à le contraindre. Finalement, dans le troisième type d'intériorisation, soit l'*intégration*, l'individu réussit à intensifier l'identification pour y adjoindre d'autres aspects de sa nature profonde, d'autres valeurs personnelles, ce qui l'amène à évoluer et à découvrir sa propre valeur et son moi profond. Parmi les formes d'intériorisation, l'*intégration* est la plus poussée et constitue le meilleur moyen pour que les comportements motivés par des facteurs extrinsèques deviennent vraiment autonomes ou autodéterminés.

Les trois types de motivation extrinsèque intériorisée — à savoir introjectée, identifiée et intégrée — appartenant à la régulation externe, se situent sur un continuum en ce sens que le degré d'autonomie qui se reflète dans les comportements régulés par ces types de motivation extrinsèque varie systématiquement. Les comportements régulés par introjection, bien qu'ils soient plus auto-

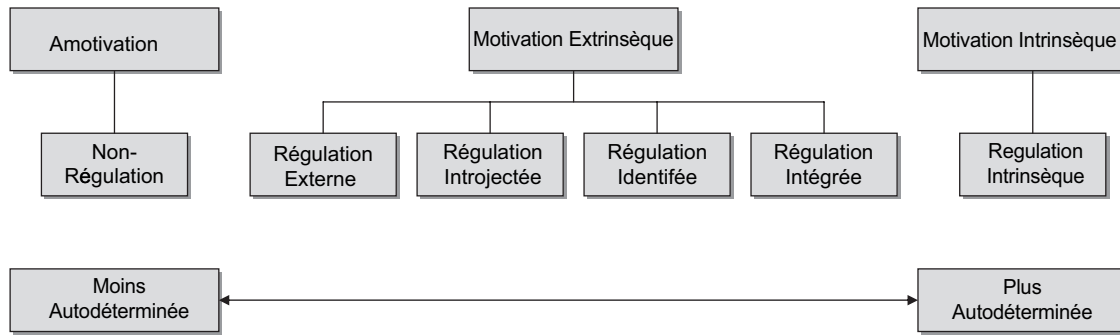


Figure 1. Les types de motivation et de régulation dans le cadre de la théorie sur l'automotivation ainsi que leur place sur le continuum de l'autodétermination relative.

déterminés que les comportements régulés par des facteurs externes, sont quand même régis et constituent la forme la moins autonome d'intériorisation. Les comportements régulés par identification sont plus autodéterminés que ceux qui le sont par introjection. Dans ce cas, l'individu a accepté la régulation avec ses valeurs sous-jacentes et il accepte de plein gré de réguler son comportement. Finalement, les comportements régulés par intégration sont les plus autodéterminés de ceux qui sont déclenchés par la motivation extrinsèque. À cet égard, on peut dire que la régulation intégrée peut être comparée à la motivation intrinsèque : les deux s'accompagnent des facteurs de volonté et de choix. Toutefois, les deux types de motivation ont ceci de différent : la motivation intrinsèque est basée sur l'intérêt que revêt le comportement en lui-même, tandis que la motivation extrinsèque intégrée est basée sur le fait que la personne a pleinement intégré la valeur du comportement. Ce dernier relève toujours de la motivation extrinsèque parce qu'il a un but utilitaire, alors que dans le cas de la motivation intrinsèque, l'activité en elle-même est source d'intérêt et de plaisir. Ryan et Connell (1989) ont élaboré une approche pour évaluer les types de régulation, en se concentrant sur les différentes formes qu'ils revêtent : externes, introjectés, identifiés/intégrés et intrinsèques. Ils ont constaté que les types de régulation qui étaient théoriquement les plus rapprochés sur le continuum de l'autonomie relative avaient plus de corrélations entre eux que les types de régulation théoriquement éloignés les uns des autres.

La motivation autonome et la motivation contrôlée

Le concept d'intériorisation et des différentes formes de régulation a modifié la première différenciation établie par la TAD pour les types de motivation : on est passé de l'opposition entre motivation intrinsèque et extrinsèque à l'opposition entre la motivation autonome et la motivation contrôlée. Quand il s'agit de régulation externe et introjectée, nous sommes en présence d'une motivation contrôlée; quand il s'agit plutôt d'une régulation identifiée ou intégrée, ou encore d'une régulation intrinsèque, nous sommes alors en présence d'une motivation autonome. Bien sûr, tous les types de motivation, qu'ils soient autonomes ou contrôlées, reflètent la volonté d'agir de l'individu, même s'ils peuvent produire de plus ou moins bons résultats. Par opposition à la motivation, l'amotivation reflète le manque de volonté d'agir. Elle se produit quand une personne n'accorde pas de valeur à un

résultat ou à un comportement, quand elle ne croit pas qu'un résultat valable sera obtenu avec certitude en adoptant des comportements spécifiques, ou encore, quand elle pense que des comportements pourraient lui permettre d'atteindre des résultats souhaitables, mais qu'elle a l'impression de ne pas avoir la compétence nécessaire pour les mettre à exécution.

Le tableau 1 montre par une représentation graphique où se situent l'amotivation, la motivation extrinsèque et la motivation intrinsèque, par rapport aux divers types de régulation, sur un continuum d'autonomie relative ou d'autodétermination.

Les conséquences de la motivation autonome et de la motivation par régulation

Des dizaines de recherches expérimentales et d'études sur le terrain dans divers domaines ont examiné les corrélations entre la motivation autonome la motivation contrôlée et leurs effets respectifs. La régulation autonome a été associée, de façon plus constante, à une plus grande persistance, à des sentiments plus positifs, à une performance accrue (particulièrement pour les activités heuristiques) et à une meilleure santé mentale. On a constaté, par exemple, que la motivation autonome favorise, entre autres choses, une meilleure compréhension conceptuelle (par ex. Grolnick et Ryan, 1987), de meilleurs résultats scolaires (par ex., Black et Deci, 2000), une créativité accrue (par ex., Koestner, Ryan, Bernieri, et Holt, 1984), une plus grande persistance dans les activités scolaires et sportives (par ex., Pelletier, Fortier, Vallerand, et Brière, 2001; Vallerand et Bissonette, 1992), une plus grande facilité à surmonter les préjugés (Legault, Green-Demers, Grant, et Chung, 2007), une productivité accrue et une réduction des épuisements professionnels (par ex., Fernet, Guay, et Senecal, 2004), un style de vie et des comportements plus sains (par ex, Pelletier, Dion, Slovenic-D'Angelo, et Reid, 2004), un engagement accru et de meilleurs résultats en psychothérapie (Zuroff et al., 2007), et une excellente santé mentale (par ex., Ryan, Rigby, et King, 1993).

Faciliter l'intériorisation et l'intégration

Puisqu'il a été clairement démontré que non seulement la motivation intrinsèque, mais aussi les formes intériorisées de motivation extrinsèque sont associées à un vécu plus positif, un meilleur rendement et des effets bénéfiques sur la santé, les chercheurs adeptes de la TAD ont consacré des efforts considérables à

l'exploration des conditions sociales qui favorisent l'intériorisation et l'appropriation autodéterminée des comportements. En nous appuyant sur des considérations théoriques et empiriques, nous suggérons que les conditions qui contribuent à la satisfaction de besoins psychologiques de base devraient faciliter l'intériorisation et l'intégration. Plus précisément, l'engagement et le sentiment d'appartenance à un groupe ou à la famille faciliteront l'intériorisation des comportements et des valeurs qui y sont prônés. Un individu qui se sent compétent lorsqu'il accomplit des actions aura de meilleures chances d'intérioriser pleinement leur régulation. Le fait d'être encouragé à saisir l'avantage qu'un comportement lui procurera peut l'amener à l'identification et à l'intégration de sa régulation et de sa valeur.

Les effets des facteurs contextuels sur l'intériorisation et l'intégration ont été examinés dans de nombreuses études. Par exemple, lors d'une expérience en laboratoire, on a constaté que le fait de fournir aux participants une bonne raison de faire une activité sans intérêt, de reconnaître ce qu'ils pensent et comment ils se sentent au cours de cette activité, de les encourager à faire des choix tout en maintenant au minimum la pression exercée sur eux, permettait d'augmenter l'intériorisation (Deci, Eghari, Patrick, et Leone, 1994). En outre, l'expérience a révélé que si de tels facteurs d'encouragement étaient prodigués en abondance, cela favorisait chez les participants l'intégration des contrôles comportementaux. Si, par ailleurs, on baissait le niveau d'encouragement, les sujets avaient plutôt tendance à introjecter la régulation. Des études menées dans les écoles ont également montré que les enfants qui reçoivent de leurs parents plus d'encouragement à être autonomes intériorisent beaucoup mieux les contraintes liées au milieu scolaire (par ex., Chirkov et Ryan, 2001; Grolnick, Ryan, et Deci, 1991).

Les facteurs qui facilitent l'intériorisation de la motivation extrinsèque ressemblent beaucoup à ceux qui favorisent la motivation intrinsèque; ils s'articulent autour des personnes importantes pour l'individu — par exemple, les parents, les professeurs, les directeurs, les amis — en ce sens que ces personnes comprennent ses objectifs et son point de vue, de telle sorte qu'elles sont en mesure de l'encourager à explorer, à prendre des initiatives, à accepter des tâches et à s'engager dans des activités qui l'intéressent vraiment et qui sont importantes à ses yeux. Favoriser l'intériorisation des valeurs et de la régulation de façon marquante exige passablement plus de structure et d'accompagnement que le maintien de la motivation intrinsèque, mais il est important que cela se fasse de manière à encourager l'autonomie.

Les buts et les aspirations

Les travaux dont nous avons discuté jusqu'ici portaient principalement sur les processus de régulation des comportements — à savoir, si les motifs qui incitaient à agir étaient de nature autodéterminée ou de nature imposée. Une autre recherche menée dans le cadre de la TAD s'est intéressée au contenu des buts personnels, qu'ils soient autodéterminés ou imposés. Par exemple, des travaux de Kasser et Ryan (1996) ont révélé que les buts personnels à long terme s'inscrivent généralement dans l'une des deux catégories de facteurs analytiques. L'une des deux comprend des buts tels que l'accumulation de biens matériels, la recherche de notoriété et la recherche d'une bonne réputation. On l'a appelée *catégorie des buts extrinsèques*, parce qu'elle est centrée sur des facteurs ex-

ternes de valorisation. La deuxième catégorie comprend la croissance personnelle, l'établissement de relations, l'engagement dans la communauté. On l'a appelée *catégorie des buts intrinsèques*, parce que ceux-ci sont plus directement liés à la satisfaction des besoins fondamentaux d'autonomie, de compétence et d'appartenance. Les études publiées par Kasser et Ryan indiquent que les personnes qui attachent beaucoup d'importance aux aspirations d'ordre extrinsèque affichent une moins bonne santé mentale, tandis que celles qui privilégient les aspirations d'ordre intrinsèque manifestent une meilleure santé mentale. En résumé, les motifs qui sous-tendent les buts personnels sont clairement associés aux indicateurs de santé mentale.

D'autres recherches ont montré que les personnes qui valorisent les aspirations extrinsèques tendent à poursuivre leurs objectifs de manière plus contrôlée, alors que celles qui valorisent les aspirations intrinsèques sont enclines à être plus autonomes. Toutefois, Sheldon, Ryan, Deci, et Kasser (2004) ont défini que ce qui sous-tend les buts personnels est un indice prédictif de la santé mentale des personnes, et cela, même lorsqu'on contrôle les raisons ou les mobiles pour lesquels ces dernières poursuivent ces buts. Ainsi, les deux variables — buts intrinsèques et régulation autodéterminée — contribuent selon des variations indépendantes au bien-être de la personne.

Dans le cadre d'autres recherches portant sur les aspirations et les buts personnels, on a manipulé ces facteurs de manière expérimentale. Par exemple, on a demandé à certaines personnes d'apprendre à exécuter des tâches : aux uns, on a dit que ces nouvelles compétences leur permettraient de s'enrichir (une aspiration extrinsèque) et aux autres, qu'elles favoriseraient leur croissance personnelle (une aspiration intrinsèque). Les résultats ont montré que les personnes qui avaient appris dans la perspective de faire plus d'argent avaient moins bien intégré les connaissances et, par conséquent, avaient un rendement inférieur à celles qui avaient poursuivi l'apprentissage en vue d'un perfectionnement personnel. (Vansteenkiste et al., 2004)

L'autonomie à travers les cultures

L'une des affirmations au cœur de la TAD est qu'on retrouve chez tous les humains, peu importe leur culture, les besoins psychologiques fondamentaux d'appartenance, de compétence et d'autonomie. Cela contredit la vision du relativisme culturel mise de l'avant par plusieurs psychologues transculturels (par ex., Markus et al., 1996), selon lesquels les besoins sont appris au sein de la culture. Les relativistes culturels affirment en particulier que l'autonomie est un concept essentiellement occidental, enseigné dans les cultures occidentales axées sur l'individualisme, mais que cet idéal ne revêt aucune importance dans les cultures orientales. L'autonomie ne joue par conséquent qu'un rôle mineur dans la vie des Asiatiques et des gens qui appartiennent à d'autres cultures orientales traditionnelles. Les tenants du relativisme culturel affirment que l'appartenance constitue un besoin primordial dans les cultures qui valorisent la vie communautaire (le collectivisme) et l'interdépendance. De son côté, la TAD suggère que la culture exerce certes sur les gens une influence importante et marquante, mais que tous les humains ont en commun certains besoins fondamentaux. La manière de satisfaire ces besoins peut varier d'une culture à l'autre, mais le fait que la satisfaction de ces besoins est

essentielle pour que les personnes éprouvent un bien-être optimal ne dépend pas de la culture.

Plusieurs études, auxquelles ont participé des personnes provenant de cultures occidentales autant qu'orientales ont permis de constater que la satisfaction du besoin d'autonomie favorise la santé mentale dans les cultures orientales, comme c'est le cas dans les cultures occidentales. Par exemple, Chirkov, Ryan, Kim, et Kaplan (2003) ont constaté qu'en Corée du Sud, en Russie et en Turquie, aussi bien qu'aux États-Unis, le fait d'avoir des valeurs culturelles pleinement intériorisées et d'agir volontairement en conformité avec celles-ci était associé à une meilleure santé mentale. Curieusement, on a constaté que ce qui importe le plus pour la santé mentale de l'individu, ce n'est pas que ses propres valeurs correspondent aux valeurs prédominantes de la culture à laquelle il appartient – qu'elle soit axée sur le collectivisme ou l'individualisme –, mais plutôt que celui-ci décide librement d'y adhérer et d'agir en conformité avec celles-ci. En effet, il est apparu que la satisfaction du besoin d'autonomie est importante dans chaque culture, ce qui concorde avec l'idée que ce besoin est universel.

De nombreuses études spécifiques menées dans des cultures variées en sont venues à la même conclusion : les besoins fondamentaux d'autonomie, de compétence et d'appartenance sont universels. Par exemple, Ryan, Chirkov, Little, Sheldon, Timoshina, et Deci (1999) ont montré qu'en Russie le fait de maintenir de très fortes aspirations extrinsèques, lesquelles sont associées à une faible autonomie, était un indice prédictif d'une santé mentale appauvrie. Sheldon et al. (2004) ont montré comment l'autonomie permettait de prédire la santé des personnes au sein de quatre cultures distinctes. Ryan, LaGuardia, Solky-Butzel, Chirkov, et Kim (2005) ont constaté que, au sein de différentes cultures, c'est en favorisant l'autonomie chez les individus qu'on les amenait à faire confiance aux autres. L'ensemble croissant de tels travaux suggère qu'en dépit de différences superficielles rattachées aux valeurs culturelles, la motivation optimale et le bien-être des personnes de toutes cultures reposent sur les mêmes besoins psychologiques fondamentaux.

Le soutien à l'autonomie dans les divers milieux de vie

Le soutien à l'autonomie suppose qu'une personne (souvent une figure d'autorité) se rallie aux objectifs d'un autre individu en adoptant son point de vue, qu'elle l'encourage à prendre des initiatives, à faire des choix, qu'elle soit à l'écoute de ses réflexions, de son questionnement et de ses entreprises. Quand on encourage une personne à être autonome, elle se sent souvent plus libre d'aller selon ses intérêts et de déterminer la pertinence et l'importance que revêtent pour elle les valeurs, les mœurs et les normes sociales. Plusieurs études sur le soutien à l'autonomie ont été menées dans divers champs d'application. Nous considérerons maintenant un échantillonnage de ces études portant sur plusieurs milieux de vie.

Le soutien à l'autonomie dans les établissements d'enseignement

Le climat des relations interpersonnelles dans une classe peut soit favoriser l'autonomie, soit être contraignant : cela dépend de divers facteurs, et parmi ceux-ci, l'orientation du professeur est le

plus important. Certains enseignants pensent que leur rôle consiste à s'assurer que les élèves font les choses correctement, à leur faire comprendre qu'ils doivent agir comme on le leur demande et à utiliser les contraintes nécessaires pour qu'ils le fassent. D'autres cependant croient qu'il importe que les élèves puissent prendre des initiatives, apprendre de leurs succès comme de leurs erreurs et qu'ils essaient de résoudre des problèmes par et pour eux-mêmes plutôt que d'attendre que le professeur leur indique quoi faire. Au début d'une année scolaire, Deci et al. (1981) ont évalué dans des classes de la quatrième à la sixième année pour déterminer dans quelle mesure les enseignants utilisaient une approche axée sur les contraintes ou, plutôt, une approche qui favorisait l'autonomie des élèves. Deux mois plus tard, les chercheurs ont évalué le niveau de motivation intrinsèque des élèves, leur compétence perçue et leur estime de soi. Ils ont constaté que, dans les classes où les enseignants encourageaient l'autonomie, la motivation intrinsèque des élèves étaient beaucoup plus marquée — ils étaient plus curieux, préféraient les défis et faisaient des efforts de maîtrise indépendants. De plus, ils se sentaient plus compétents lorsqu'ils faisaient leurs travaux scolaires et présentaient une meilleure estime de soi. Une étude menée par Chirkov et Ryan (2001) a montré que les enseignants qui favorisaient l'autonomie, autant en Russie qu'aux États-Unis, facilitaient grandement chez leurs élèves l'intériorisation de la motivation pour les travaux scolaires, une meilleure adaptation et un sentiment de bien-être.

Dans les recherches menées par Vansteenkiste et al. (2004), on créa un encadrement qui combinait des buts intrinsèques et extrinsèques et on adopta deux styles de communication : l'un favorisait l'autonomie, et l'autre était plus contraignant. Le style propice à l'autonomie a permis un meilleur apprentissage et a produit de meilleurs résultats que le style axé sur le contrôle. Cet effet dominant a persisté même en tenant compte qu'un but d'origine intrinsèque conduit à un meilleur apprentissage et donne de meilleurs résultats qu'un but d'origine extrinsèque. Finalement, les variables que constituent l'encadrement selon les buts et le style de communication interagissent de telle sorte que les personnes auxquelles on donne des objectifs d'origine intrinsèque, selon une approche qui favorise l'autonomie, atteignent un niveau rarement aussi élevé parmi les résultats variables.

Étant donné que les études menées par Benware et Deci (1984), Grolnick et Ryan (1987), et Vansteenkiste et al. (2004) ont souligné l'importance d'une régulation autodéterminée et des buts intrinsèquement motivés pour que les élèves puissent mieux apprendre, obtenir de meilleurs résultats et jouir d'une bonne santé mentale, on ne saurait exagérer le rôle déterminant que joue le soutien à l'autonomie prodigué par les enseignants et les classes.

À la lumière de ce qui précède, les résultats d'une recherche menée par Sheldon et Krieger (2007) sont troublants en ce qui concerne l'enseignement dans les facultés de droit. Ces chercheurs ont découvert que, durant leurs trois années d'études, les étudiants ont affiché un baisse du taux de satisfaction à l'égard de leur bien-être général et de leurs besoins fondamentaux, ce qui suggère que l'ambiance des relations interpersonnelles dans la plupart des facultés de droit ne favorise pas tellement l'autonomie. Néanmoins, les étudiants qui, dans le même contexte, recevaient d'autres membres du corps professoral plus d'encouragement à être autonomes n'éprouvaient pas la même baisse du taux d'insatisfaction, et ceux qui recevaient plus d'encouragement à être autonomes de la part du corps enseignant obtenaient de plus

hautes moyennes et avaient plus de chance de réussir l'examen du barreau.

De la même façon, on a établi lors de nombreuses études, que le soutien à l'autonomie s'est aussi avéré très important dans les facultés de médecine (Williams et Deci, 1998). Par exemple, William, Saizow, Ross et Deci (1997) ont révélé que les cotes d'évaluation attribuées par les étudiants en médecine à leurs précepteurs, relativement au soutien à l'autonomie qu'ils en avaient reçu lors de leurs différentes affectations médicales, étaient de près liées à leur choix de spécialité pour leur résidence. Si un étudiant percevait que le précepteur responsable, par exemple, de la chirurgie, encourageait fortement l'autonomie, cela augmentait les possibilités que cet étudiant choisisse la chirurgie pour sa formation ultérieure.

Les répercussions de la TAD sur les orientations pédagogiques et les pratiques scolaires sont multiples (voir Ryan et Brown, 2005). En particulier, les pratiques et les orientations qui visent à motiver les études par une approche axée sur les punitions, les récompenses, les évaluations et toutes autres manipulations externes minent la qualité de l'engagement, contrairement à celles qui nourrissent l'intérêt, la valeur et la volition et qui engendrent une persistance accrue et un apprentissage de meilleure qualité.

Le soutien à l'autonomie à la maison

Un grand nombre d'études s'appuyant sur la TAD ont cherché à définir, aux États-Unis et dans d'autres pays, la relation entre une attitude parentale favorisant l'autonomie chez les enfants et la motivation de ceux-ci, leur santé mentale, leur niveau d'apprentissage et leur rendement scolaire. Ces études ont dans l'ensemble fait ressortir le rôle crucial que joue le soutien des parents pour que les besoins psychologiques fondamentaux de l'enfant soient comblés et qu'il puisse ainsi croître et s'adapter le mieux possible. Par exemple, Grolnick et Ryan (1989) ont effectué des entrevues à la maison avec des parents d'élèves de la troisième à la sixième année. Les pères et les mères ont été interrogés séparément. On leur a demandé de décrire leur façon de faire avec leurs enfants pour les travaux scolaires et les corvées domestiques; les intervieweurs évaluaient chaque parent sur différents aspects, dont le soutien à l'autonomie. Les enfants de ces parents ont rempli un questionnaire dans leur classe, et leurs enseignants respectifs ont fourni des évaluations sur leur niveau de motivation, de rendement et d'adaptation. Les résultats de l'étude ont indiqué que les enfants dont les parents avaient été évalués, par les chercheurs, comme étant plus favorables à l'autonomie manifestaient une plus grande motivation autodéterminée envers les travaux scolaires et qu'ils avaient l'impression d'être plus compétents. En outre, ces mêmes enfants furent décrits par les enseignants comme étant moins timides, moins anxieux et ayant moins de problèmes d'apprentissage. Ils obtenaient aussi de meilleures notes et avaient de meilleurs résultats aux tests standard d'évaluation. Dans une autre étude, pour la Russie, Chirkov et Ryan (2001) ont établi que le soutien à l'autonomie revêtait une importance semblable pour des parents d'étudiants du secondaire. Les enfants des parents favorisant l'autonomie avaient tendance à présenter une plus grande motivation intrinsèque et à être mieux adaptés. Selon Williams, Cox, Hedberg, et Deci (2000), les adolescents qui percevaient leurs parents comme étant favorables à l'autonomie avaient de fortes aspirations intrinsèques orientées vers la crois-

sance personnelle, les relations interpersonnelles significatives et des contributions à la communauté plutôt que des aspirations extrinsèques liées à la richesse, à la notoriété et à l'image. Le degré élevé de soutien à l'autonomie prodigué par les parents s'est aussi révélé être un indicateur négatif pour la prédiction des étudiants qui ne deviendraient pas adeptes de la télévision, ne consommeraient de l'alcool et des drogues et n'auraient des relations sexuelles.

Le soutien à l'autonomie en milieu de travail

Deci et al. (1989) ont mené une étude sur le terrain visant à étudier le soutien à l'autonomie en milieu de travail. Ils ont découvert que dans une firme du groupe des Fortune 500 qui favorisait l'autonomie, les employés étaient plus satisfaits de leur travail et de leurs conditions de travail. En outre, ils présentaient un degré de confiance plus élevé envers la haute direction et se sentaient soumis à moins de pression et à moins de contrôle. Ces chercheurs ont également effectué une intervention en développement de la gestion dans quelques secteurs de l'organisation et ils ont effectué une comparaison expérimentale à résultats différés. L'intervention prévoyait l'interaction, pendant une durée de 12 jours, d'un agent de changement auprès du gestionnaire et de l'équipe de gestion d'un secteur spécifique. Des rencontres avec l'équipe de gestion, destinées à changer le climat organisationnel eurent lieu au sein de l'entreprise, de même que des rencontres de formation à l'extérieur de l'entreprise. L'agent de changement a également observé les réunions de chaque gestionnaire du secteur avec son groupe de travail, puis il en a discuté avec eux. Les données recueillies ont indiqué que les gestionnaires qui avaient participé à cette intervention ont augmenté leur soutien à l'autonomie; la satisfaction des employés et leur confiance envers l'organisation se sont également accrues. En d'autres mots, les changements importants constatés chez les gestionnaires se sont répercutés chez les employés.

Une étude portant sur les compagnies d'investissement bancaires, menée par Baard, Deci, et Ryan (2004), a révélé que les besoins psychologiques de base étaient davantage satisfaits chez les employés dont les gestionnaires favorisaient l'autonomie et que ces employés étaient aussi plus engagés dans leur travail, qu'ils avaient un rendement nettement supérieur et qu'ils démontraient un mieux-être plus élevé que les employés travaillant avec des gestionnaires plus axés sur les contraintes. Lynch, Plant, et Ryan (2005), dans le cadre d'une étude auprès des employés d'un hôpital psychiatrique, ont constaté que les employés qui bénéficiaient d'une plus grande autonomie se sentaient mieux dans leur milieu de travail et que leur emploi leur procurait un sentiment plus élevé d'accomplissement. En outre, ils adoptaient des attitudes moins directives envers leurs patients.

Une étude interculturelle menée aux États-Unis et en Bulgarie a révélé que, dans cet ancien pays de l'Europe de l'Est encore assujéti aux principes de planification centrale, la présence de gestionnaires favorables à l'autonomie favorise chez les employés l'engagement à l'égard de leur travail; de plus, ceux-ci sentaient que leurs besoins étaient satisfaits et faisaient preuve d'un bien-être général et d'une bonne santé mentale.

Encore une fois, cet échantillon d'études pertinentes dans des organisations et en milieu de travail fait ressortir que le concept de soutien à l'autonomie permet non seulement d'accroître le rende-

ment, mais aussi l'adaptation des travailleurs, leur persévérance et leur créativité. Cela signifie que les facteurs qui soutiennent une motivation de qualité soutiennent aussi l'autonomie de l'employé, ce qui constitue pour le gestionnaire une situation gagnante-gagnante.

Le soutien à l'autonomie en clinique

Plusieurs recherches sur le terrain ont permis d'examiner la relation entre le soutien à l'autonomie des intervenants et la motivation intrinsèque des patients à adopter des modes de vie plus sains et, par conséquent, à modifier leur attitude vis-à-vis de leur état de santé. Par exemple, Williams, Grow, Freedman, Ryan et Deci (1996) ont noté que plus le personnel d'un programme de perte de poids était perçu comme favorisant l'autonomie, plus les patients étaient motivés à participer aux rencontres, à perdre du poids et à maintenir cette perte de poids pendant deux ans. Williams, Rodin, Ryan, Grolnick, et Deci (1998) ont constaté que des patients externes souffrant de diverses maladies et dont les médecins encourageaient l'autonomie étaient plus motivés à respecter leurs ordonnances médicales et à prendre leurs médicaments. Kennedy, Gogin, et Nollen (2004) ont fait des constats semblables concernant l'adhésion de séropositifs à leur thérapie antivirale.

Williams, McGregor, Zeldman, Freedman et Deci (2004) ont utilisé un modèle théorique d'autodétermination avec des patients diabétiques. Ils ont constaté que les patients dont les cliniciens (ou intervenants) favorisaient l'autonomie, étaient devenus plus motivés, qu'ils se sentaient plus compétents à gérer leur diabète et qu'en retour, cela leur permettait une meilleure régulation de leur glycémie, essentielle à la santé des diabétiques.

Par ailleurs, plusieurs études portant sur des essais cliniques où les participants sont assignés de façon aléatoire on examiné les effets d'interventions qui visaient à favoriser l'autonomie. Par exemple, Williams, McGregor, Sharp, Levesque, Kouides, Ryan, et Deci (2006) ont mené une expérience clinique d'abandon du tabac avec des patients aux revenus relativement bas, qu'on a inscrits au hasard, soit à un programme de soins communautaire contre la dépendance envers le tabac, soit à une thérapie basée sur la TAD qui incluait une consultation avec un responsable d'ordonnance médicale et environ quatre rencontres avec un conseiller médical, échelonnées sur une période de six mois. Les résultats de l'étude ont indiqué que le taux d'abandon du tabac après la période de six mois était plus élevée chez les patients ayant bénéficié des conditions de traitement axées sur l'autonomie que chez les sujets inscrits au programme de soins communautaire.

Le modèle de processus utilisé pour la période de six mois incluait la participation de patients qui ont perçu l'attitude favorable à l'autonomie de leurs intervenants et qui sont devenus plus autonomes et confiants en leur propre compétence, ce qui a permis en retour d'anticiper l'abandon du tabac. Au cours de cette expérience clinique, les patients ayant une dépendance envers le tabac et un taux élevé de cholestérol de type LDL (lipoprotéines de basse densité) furent dirigés au hasard soit vers un programme de counseling basé sur la TAD, soit vers un programme de soins communautaire visant à diminuer le taux de cholestérol. Dix-huit mois après le début du programme, Williams, McGregor, Sharp, Kouides, Levesque, Ryan, et Deci (2006) ont évalué le taux de cholestérol (LDL) et le tabagisme des patients. Les résultats ont indiqué que l'état de santé des fumeurs et des patients souffrant de

cholestérol était significativement meilleur pour le groupe soumis au traitement du tabagisme et du cholestérol dans des conditions favorisant l'autonomie, que pour le groupe suivant le programme de soins communautaire. Bref, on a constaté une amélioration significative tant du point de vue de l'usage du tabac que du taux de cholestérol de type LDL chez les fumeurs soumis au programme de traitement basé sur la TAD.

Fortier, Sweet, O'Sullivan, et Williams (2007) ont mené une expérience clinique avec des patients relativement sédentaires qui ont fait l'objet soit d'une brève séance de counseling sur l'activité physique, soit d'un programme intensif de sept rencontres avec des conseillers rompus aux méthodes de soutien à l'autonomie inspirées de la TAD. Les résultats ont indiqué que les patients soumis à une intervention plus intensive faisaient plus d'exercice après trois mois et qu'ils étaient davantage guidés par une motivation autonome et un sentiment de compétence.

En médecine dentaire, Munster-Halvari et Halvari (2006) ont trouvé que les patients soumis à une intervention caractérisée par le soutien à l'autonomie ont amélioré leur hygiène dentaire. En conséquence, sept mois plus tard on a trouvé chez ces patients moins de plaque et de gingivite que chez d'autres groupes de patients soumis aux soins conventionnels.

Finalement, Zuroff et al. (2007) ont examiné récemment le rôle de l'autonomie et du soutien à l'autonomie lors d'une psychothérapie pour cause de dépression. Leurs constats suggèrent que la motivation autonome est un facteur important qui laisse entrevoir une amélioration des résultats ceci peu importe l'approche la technique utilisée.

Le soutien à l'autonomie dans les sports et les loisirs

Un grand nombre d'études utilisant la TAD ont été effectuées dans le domaine des sports et de l'exercice physique (voir, entre autres, Hagger et Chatzisarantis, 2007). Nous en présentons seulement quelques exemples. Pelletier et al. (2001) ont évalué dans quelle mesure les nageurs d'élite canadiens avaient l'impression que leurs entraîneurs les encourageaient à être autonomes. Selon les résultats, les nageurs qui se sentaient plus encouragés à être autonomes par leurs entraîneurs avaient une plus grande motivation autodéterminée à faire de la natation; et comme prévu, ces diverses formes de motivation autonomes (c'est-à-dire intrinsèque et identifiée) ont permis d'anticiper une plus grande persévérance à long terme, tandis que la régulation externe et l'absence de motivation ont permis d'anticiper l'abandon des nageurs à très brève échéance. La régulation introjectée produit des résultats à court terme, mais non la persistance à long terme. Ainsi, plus les athlètes sont autonomes dans la pratique de leur sport, plus leur engagement dure longtemps. Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse, and Biddle (2003) ont rapporté que l'encouragement à l'autonomie prodigué en classe par des professeurs d'éducation physique a contribué à motiver leurs étudiants à consacrer leurs périodes de loisir à l'exercice physique, ce qui les a incités par la suite à faire des activités sportives en dehors du cadre scolaire. Fortier et Gaumont (2007) ont examiné l'influence des parents sur la motivation des adolescents relativement aux activités sportives. Ils ont constaté que les enfants encouragés à être autonomes étaient plus actifs et faisaient preuve d'une plus grande autonomie dans leurs activités sportives. Ainsi, les études ont montré que le soutien à l'autonomie de la part des entraîneurs, des enseignants et des

parents influe positivement sur la motivation autonome des adolescents à faire de l'exercice et à pratiquer des sports.

Vansteenkiste, Simons, Soenens, et Lens (2004) ont constaté que, dans un cadre où les activités physiques comportent des objectifs intrinsèques (par exemple, être en meilleure santé et en meilleure forme), plutôt que des objectifs extrinsèques (par exemple, être plus attirant), et où le contexte dans lequel on présente ces objectifs favorise l'autonomie, les étudiants du niveau secondaire ont développé une plus grande motivation autodéterminée envers l'activité physique et ont été amenés à s'y engager davantage, et ce, jusqu'à quatre mois plus tard.

Soutien à l'autonomie en amitié et dans les relations amoureuses

Pour chacun des domaines que nous avons étudiés sous l'angle du soutien à l'autonomie, nous nous sommes concentrés sur des relations qui différaient en termes d'autorité ou d'expertise, par exemple les parents et les enfants, les questionnaires et les subordonnés. L'amitié intime et les relations amoureuses sont d'un ordre différent des autres domaines parce que la structure de ces relations est imprégnée d'une plus grande réciprocité. Autrement dit, ces relations s'inscrivent dans un contexte où il est crucial que chaque personne favorise l'autonomie de l'autre, chacune donnant et recevant tour à tour cet encouragement.

L'étude de Deci, La Guardia, Moller, Scheiner, et Ryan (2006) a indiqué que lorsqu'un individu se sent encouragé à être autonome par un ami, il favorise fortement l'autonomie chez ce dernier. En outre, l'individu a l'impression que la relation comble davantage ses besoins et que celle-ci en est une de grande qualité, tel que l'indique un meilleur ajustement dyadique, un lien plus sûr et une plus grande dépendance affective envers l'ami. Le soutien à l'autonomie a aussi permis de prévoir une meilleure santé mentale chez l'individu qui en faisait l'objet. Au moyen d'un modèle d'équation structurelle, il a été possible d'anticiper la satisfaction des besoins, le bien-être et la qualité de la relation d'un individu selon le degré de soutien à l'autonomie que celui-ci offrait à un ami, après avoir mesuré et tenu compte du degré de soutien reçu de cet ami. Les résultats ont permis de constater qu'une relation dans laquelle chaque personne encourage l'autre à être autonome, contribue à la satisfaction des besoins, à la qualité de la relation et à la santé mentale. On obtient des résultats semblables dans le cas des relations amoureuses (par ex., Blais, Sabourin Boucher, et Vallerand, 1990; Patrick, Knee, Canevello, et Lonsary, 2007). En effet, il apparaît essentiel que les besoins soient compris et comblés dans toute relation d'amour ou d'amitié entre des personnes. (La Guardia, Ryan, Couchman, et Deci, 2000).

Conclusion

La théorie de l'autodétermination établit une distinction entre la motivation autonome (qui comprend la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque bien intériorisée) et la motivation contrôlée (qui comprend la régulation externe et la régulation introjectée). Il a été déterminé que la motivation autonome présentait divers avantages en termes de performance, en particulier en ce qui a trait aux tâches heuristiques, à la santé mentale et au développement sain. Il a de plus été constaté que les gens dont les besoins psychologiques fondamentaux d'autonomie, de compétence et

d'appartenance étaient satisfaits témoignaient de façon plus évidente d'une motivation autodéterminée. Ces éléments de la théorie d'autodétermination ont été examinés dans le cadre de plusieurs études sur le terrain et dans divers milieux de vie. Nous avons recensé des études dans les domaines de l'éducation, du parentage, du travail, des soins de santé, de l'amitié, des sports, et avons constaté dans chaque cas que le soutien à l'autonomie des personnes importantes pour soi avait un effet positif sur la motivation, le rendement et le bien-être des individus qui en étaient l'objet. Les recherches de la TAD dans divers autres domaines, incluant le monde virtuel, la protection de l'environnement, la politique, la religion, la psychopathologie et la psychothérapie ont toutes indiqué qu'il est très important que les individus puissent expérimenter l'autonomie, la compétence et l'appartenance sociale, car il s'agit d'un facteur déterminant pour un rendement efficace, une bonne santé mentale et un sentiment d'accomplissement.

Références

- Amabile, T. M., DeJong, W., & Lepper, M. (1976). Effects of externally imposed deadlines on subsequent intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 92–98.
- Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. Princeton, NJ : Van Nostrand.
- Baard, P. P., Deci, E. L., Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 2045–2068.
- Bandura, A. (1996). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York : Freeman.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 1–14.
- Benware, C., & Deci, E. L. (1984). Quality of learning with an active versus passive motivational set. *American Educational Research Journal*, 21, 755–765.
- Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of student self-regulation and instructor autonomy support on learning in a college-level natural science course: A self-determination theory perspective. *Science Education*, 84, 740–756.
- Blais, M. R., Sabourin, S., Boucher, C., & Vallerand, R. (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1021–1031.
- Chirkov, V. I., & Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy-support in Russian and U.S. adolescents: Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 32, 618–635.
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 97–110.
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105–115.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York : Plenum Press.
- Deci, E. L., & Cascio, W. F. (1972, avril). *Changes in intrinsic motivation as a function of negative feedback and threats*. Présenté au Eastern Psychological Association, Boston.
- Deci, E. L., Connell, J. P., & Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*, 74, 580–590.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62, 119–142.
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627–668.
- Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan,

- R. M. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 313–327.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York : Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 930–942.
- Deci, E. L., Schwartz, A. J., Sheinman, L., & Ryan, R. M. (1981). An Instrument to assess adults’ orientations toward control versus autonomy with children: Reflections on intrinsic motivation and perceived competence. *Journal of Educational Psychology*, 73, 642–650.
- Fernet, C., Guay, F., & Senecal, C. (2004). Adjusting to job demands: The role of work self-determination and job control in predicting burnout. *Journal of Vocational Behavior*, 65, 39–56.
- Fortier, M. S., & Gaumont, S. (2007). *Testing a self-determination process model of physical activity persistence in adolescents*. Manuscript inédit.
- Fortier, M. S., Sweet, S. N., O’Sullivan, T. L., & Williams, G. C. (2007). A self-determination process model of physical activity adoption in the context of a randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 741–757.
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1987). Autonomy in children’s learning: An experimental and individual difference investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 890–898.
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children’s self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81, 143–154.
- Grolnick, W. S., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1991). The inner resources for school achievement: Motivational mediators of children’s perceptions of their parents. *Journal of Educational Psychology*, 83, 508–517.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Leeds, Angleterre : Human Kinetics Europe Ltd.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Culverhouse, T., & Biddle, S. J. H. (2003). The process by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical-activity intentions and behavior: A trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 95, 784–795.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 80–87.
- Kennedy, S., Gogin, K., & Nollen, N. (2004). Adherence to HIV medications: Utility of the theory of self-determination. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 611–628.
- Koestner, R., Ryan, R. M., Bernieri, F., & Holt, K. (1984). Setting limits on children’s behavior: The differential effects of controlling versus informational styles on intrinsic motivation and creativity. *Journal of Personality*, 52, 233–248.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367–384.
- Legault, L., Green-Demers, I., Grant, P., & Chung, J. (2007). On the self-regulation of implicit and explicit prejudice: A self-determination theory perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 732–749.
- Lynch, M. F., Plant, R., & Ryan, R. M. (2005). Psychological need satisfaction, motivation, attitudes and well being among psychiatric hospital staff and patients. *Professional Psychology*, 36, 415–425.
- Markus, H. R., Kitayama, S., & Heiman, R. J. (1996). Culture and basic psychological principles. Dans E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Éds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 857–913). New York : The Guilford Press.
- Munster Halvari, A. E., & Halvari, H. (2006). Motivational predictors of change in oral health: An experimental test of self-determination theory. *Motivation and Emotion*, 30, 295–306.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 434–457.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279–306.
- Pellitier, L. G., Dion, S. C., Slovenic-D’Angelo, M., & Reid, R. (2004). Why do you regulate what you eat? Relations between forms of regulation, eating behaviors, sustained dietary behavior change, and psychological adjustment. *Motivation and Emotion*, 28, 245–277.
- Piaget, J. (1971). *Biology and knowledge*. Chicago : University of Chicago Press.
- Plant, R., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and the effects of self-consciousness, self-awareness, and ego-involvement: An investigation of internally controlling styles. *Journal of Personality*, 53, 435–449.
- Porter, L. W., & Lawler, E. E. (1968). *Managerial attitudes and performance*. Homewood, IL : Irwin-Dorsey.
- Rogers, C. (1963). The actualizing tendency in relation to ‘motives’ and to consciousness. Dans M. R. Jones (Éd.), *Nebraska Symposium on Motivation* (11, 1–24). Lincoln, NE : University of Nebraska Press.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 450–461.
- Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2005). Legislating competence: The motivational impact of high stakes testing as an educational reform. Dans C. Dweck & A. E. Elliot (Éds.) *Handbook of Competence* (pp. 354–374). New York : Guilford Press.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1509–1524.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749–761.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Ryan, R. M., L. A. Guardia, J. G., Solky-Butzel, J., Chirkov, V., & Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships, and culture. *Personal Relationships*, 12, 146–163.
- Ryan, R. M., & Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340–356.
- Ryan, R. M., Mims, V., & Koestner, R. (1983). Relation of reward contingency and interpersonal context to intrinsic motivation: A review and test using cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 736–750.
- Ryan, R. M., Rigby, S., & King, K. (1993). Two types of religious internalization and their relations to religious orientations and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 586–596.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Ryan, R. M., Chirkov, V., Kim, Y., Wu, C., Demir, M., & Sun, Z. (2004). Self-concordance and subjective well-being in four cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 209–223.
- Sheldon, K. M., & Krieger, L. S. (2007). Understanding the negative effects of legal education on law students: A longitudinal test of self-

- determination theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 883–897.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 475–486.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Beyers, W., Goossens, L., & Ryan, R. M. (2007). Conceptualizing parental autonomy support: Adolescent perceptions of promoting independence versus promoting volitional functioning. *Developmental Psychology*, 43, 633–646.
- Vallerand, R. J., & Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60, 599–620.
- Vallerand, R. J., & Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology*, 6, 94–102.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 246–260.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Soenens, B., & Lens, W. (2004). How to become a persevering exerciser? Providing a clear, future intrinsic goal in an autonomy supportive way. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 232–249.
- Werner, H. (1948). *Comparative psychology of mental development*. New York : International Universities Press.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297–333.
- White, R. W. (1960). Competence and the psychosexual stages of development. Dans M. R. Jones (Éd.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 8, pp. 97–141). Lincoln, NB : University of Nebraska Press.
- Williams, G. C., Cox, E. M., Hedberg, V., & Deci, E. L. (2000). Extrinsic life goals and health risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 1756–1771.
- Williams, G. C., & Deci, E. L. (1998). The importance of supporting autonomy in medical education. *Annals of Internal Medicine*, 129, 303–308.
- Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 115–126.
- Williams, G. C., McGregor, H. A., Sharp, D., Kouides, R. W., Levesque, C., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). A self-determination multiple risk intervention trial to improve smokers' health. *Journal of General Internal Medicine*, 21, 1288–1294.
- Williams, G. C., McGregor, H. A., Sharp, D., Levesque, C., Kouides, R. W., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Testing a self-determination theory intervention for motivating tobacco cessation: Supporting autonomy and competence in a clinical trial. *Health Psychology*, 25, 91–101.
- Williams, G. C., McGregor, H. A., Zeldman, A., Freedman, Z. R., & Deci, E. L. (2004). Testing a self-determination theory process model for promoting glycemic control through diabetes self-management. *Health Psychology*, 23, 58–66.
- Williams, G. C., Rodin, G. C., Ryan, R. M., Grolnick, W. S., & Deci, E. L. (1998). Autonomous regulation and long-term medication adherence in adult outpatients. *Health Psychology*, 17, 269–276.
- Williams, G. C., Saizow, R., Ross, L., & Deci, E. L. (1997). Motivation underlying career choice for internal medicine and surgery. *Social Science and Medicine*, 45, 1705–1713.
- Zuckerman, M., Porac, J., Lathin, D., Smith, R., & Deci, E. L. (1978). On the importance of self-determination for intrinsically motivated behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 443–446.
- Zuroff, D. C., Koestner, R., Moskowitz, D. S., McBride, C., Bagby, M., & Marshall, M. (2007). Autonomous motivation for therapy: A new non-specific predictor of outcome in brief treatments of depression. *Psychotherapy Research*, 17, 137–148.

Reçu le 15 octobre 2007
 Accepté le 30 octobre 2007 ■