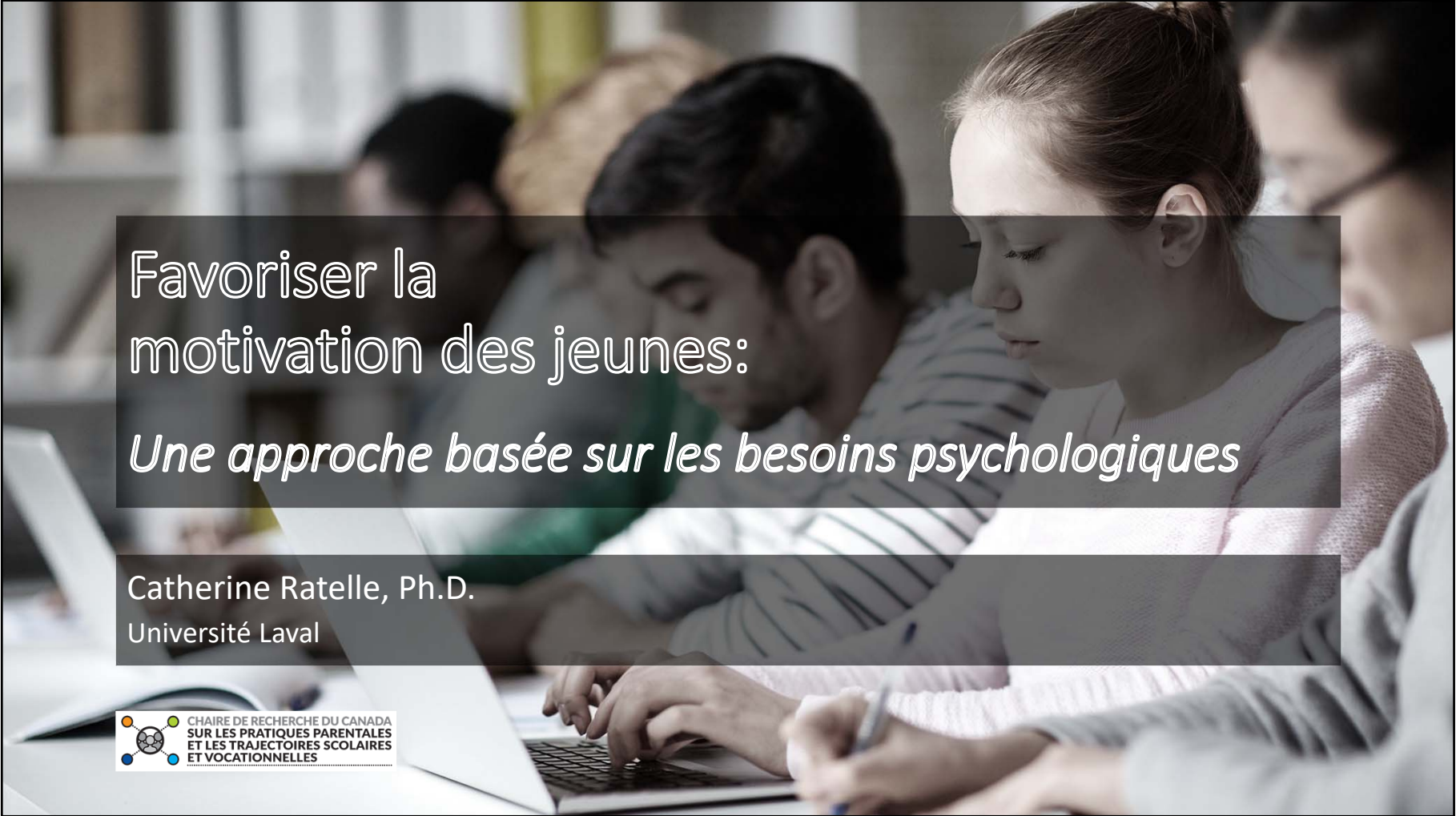




Favoriser la motivation des jeunes: *Une approche basée sur les besoins psychologiques*

Catherine Ratelle, Ph.D.
Université Laval



Pourquoi
s'intéresser
à la
motivation?

Moteur du comportement

(latin *movere*, qui signifie se déplacer)

Prédit de conséquences importantes

(p.ex. réussite, persévérance, choix scolaires et professionnels, bien-être)

Prend source dans la **personne**, mais
dépend aussi de l'**environnement social**

Plusieurs ancrages théoriques

Théorie de l'autodétermination



La motivation

Qu'est-ce que c'est?

Les types de motivation:

Deux principales catégories

Motivations autonomes	Motivation contrôlées
• pour le plaisir	• par obligation
• par intérêt	• pour montrer que je suis une bonne personne
• parce que c'est important	• pour obtenir une récompense
• cohérence avec ses valeurs	• pour éviter une punition

Un troisième type

L'amotivation

- l'élève est **amotivé** quand il ne perçoit plus les raisons sous-jacentes à ses comportements

« Je ne sais pas pourquoi je vais à l'école, j'essaie de trouver un bonne raison mais je n'ai aucune idée de ce que je fais ici. »



Amotivation

Motivations contrôlées

Motivations autonomes

- pourquoi est-ce important?



**Conséquences
comportementales**

persévérance
performance



**Conséquences
cognitives**

apprentissage
recherche de défi
créativité
concentration

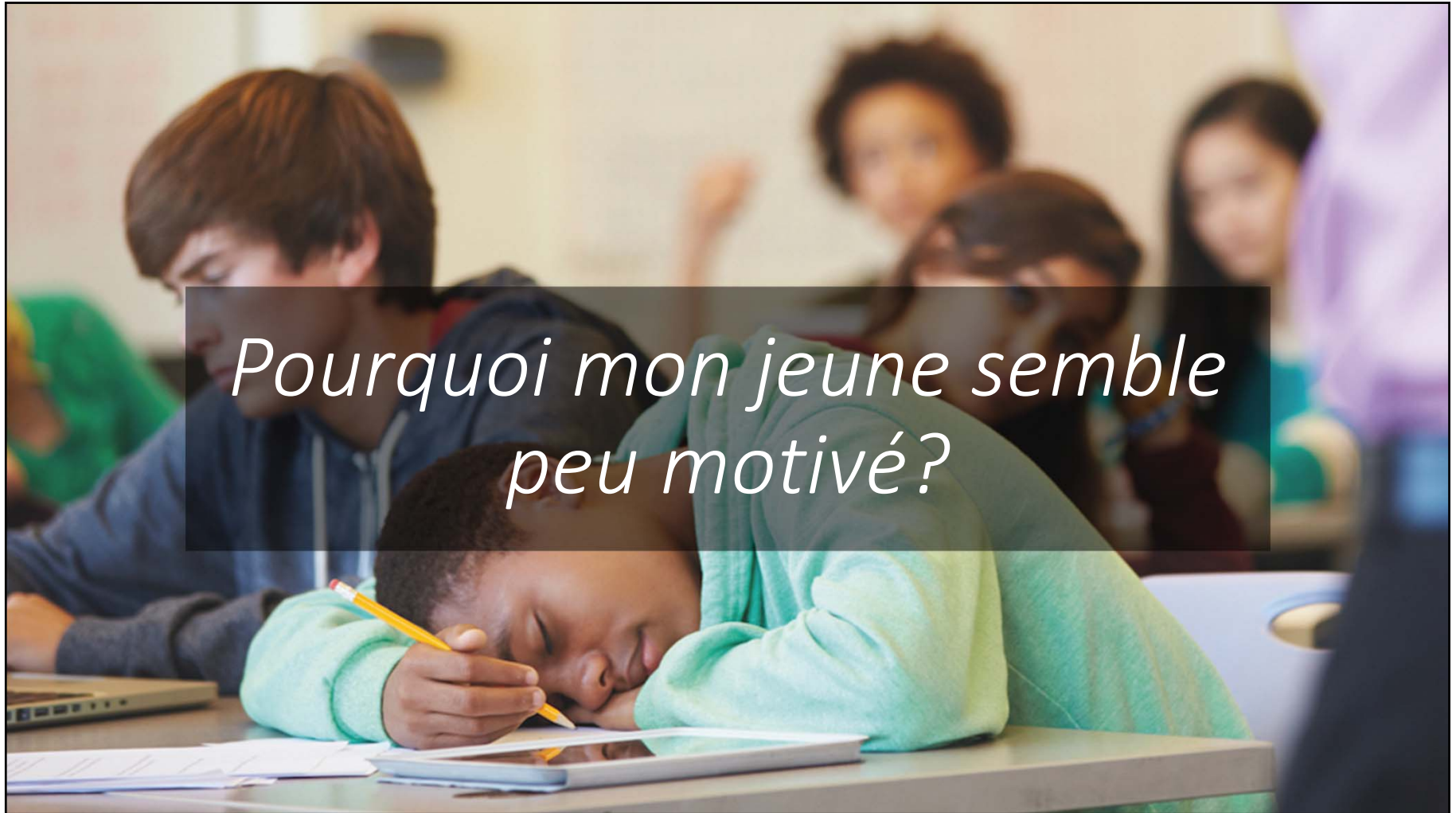


**Conséquences
affectives**

émotions positives
plaisir
satisfaction envers l'école,
bien-être subjectif

Pourquoi aller à l'école?

Motivations autonomes	Motivation contrôlées
... parce que je trouve ça intéressant d'apprendre sur le corps humain	... parce que je me sentirais coupable si je n'y allais pas
... parce que j'ai du fun à l'école avec ma gang de théâtre	... pour me prouver que je suis intelligent(e)
... parce que c'est important pour atteindre la carrière de biologiste que j'ai choisie	... parce que mes parents paient mon auto si je continue d'y aller
... car l'éducation fait partie de mes valeurs	... pour avoir un emploi payant
... parce que ça fait partie de « qui je suis », de mon identité	... pour éviter d'avoir mes parents sur le dos



9

Besoins psychologiques



AUTONOMIE



COMPÉTENCE



**APPARTENANCE
SOCIALE**



L'autonomie

Besoin satisfait

Choisit de s'impliquer dans ses tâches scolaires

« J'ai décidé de faire des exercices de calcul pour m'aider à réviser. »

Besoin brimé

Se sent **obligé** de faire ses travaux et d'étudier

« Si c'était juste de moi, je ne lirais pas ce roman! »



La compétence

Besoin satisfait

Comprend ce qu'il doit faire et se sent **apte** à le faire

« Je sais que je suis capable de passer au niveau anglais enrichi l'an prochain. »

Besoin brimé

Ne sait pas ce qui est attendu de lui, sent qu'il n'est **pas capable** de bien le faire

« Peu importe les efforts que je mets, je suis poche en math. »



L'appartenance sociale

Besoin satisfait

Se sent **lié** et **proche** des personnes dans son environnement

« Faire partie de l'équipe de volleyball m'a vraiment permis de me faire des amis pour la vie! »

Besoin brimé

Sent que les **liens** avec les individus significatifs sont **tendus** et **conflictuels**

« Dans la classe, je sens que personne ne se rend compte que j'existe. »



*Que puis-je faire
pour soutenir les
besoins du
jeune?*

Pratiques soutenantes

SOUTIEN À L'AUTONOMIE

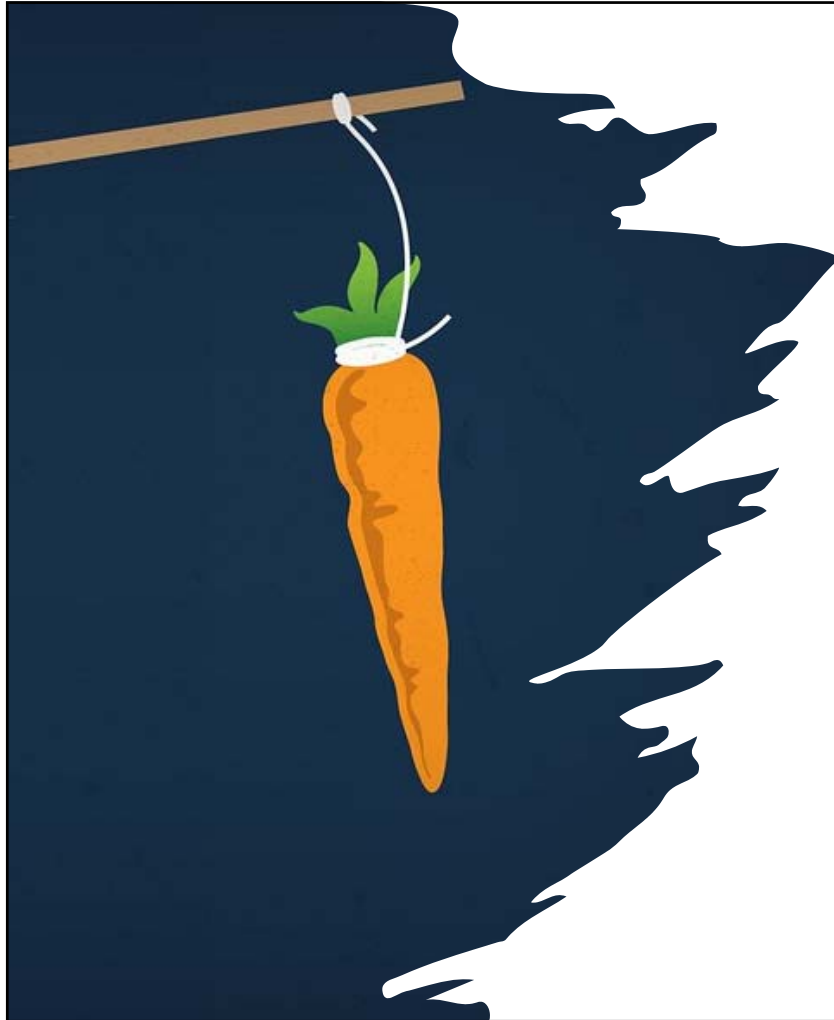
Être empathique (prendre son point de vue, reconnaître ses sentiments)

Émettre des commentaires descriptifs et informatifs plutôt qu'évaluatifs

Mettre l'emphasis sur les comportements plutôt que de blâmer le jeune

Fournir des explications pour nos demandes

Le laisser avoir des responsabilités appropriées à son âge et niveau de développement et de faire des choix significatifs



...et ne pas **contrôler**

Le **contrôle psychologique**, c'est lorsque nos actions visent à **contrôler l'univers psychologique** du jeune (p.ex. sentiments, pensées, intérêts) pour qu'il pense d'une façon spécifique et se comporte selon nos attentes

Être psychologiquement contrôlant, c'est

- **menacer, imposer**
- **punir** ou **récompenser** un comportement
- amener le jeune à se sentir **coupable**
- encourager l'adoption de buts de **performance**

ENGAGEMENT

Offrir des ressources émotionnelles

Démontrer de l'intérêt sincère pour ce qui se passe dans la vie du jeune

Lui consacrer du temps de qualité

L'encourager

Lui témoigner de l'affection

Mettre à sa disposition des ressources tangibles

STRUCTURE

Communiquer clairement nos règles et nos attentes

Préciser les conséquences du respect et du non-respect des règles

Être constant dans l'application des règles et attentes ainsi que de leurs conséquences

Maintenir une supervision, lorsque nécessaire

Offrir des rétroactions au jeune en lien avec ses efforts et progrès pour respecter nos règles et rencontrer nos attentes

Donner au jeune le temps et les occasions de rencontrer nos attentes

Réflexions sur nos pratiques

Pratiques motivantes	Pratiques à éviter
• expliquer pourquoi c'est important	• imposer
• reconnaître leurs sentiments et opinions	• menacer
• offrir des choix significatifs	• récompenser le « bon comportement »
• démontrer notre intérêt pour le jeune	• utiliser des punitions
• lui consacrer du temps	• faire du chantage émotif, le culpabiliser
• communiquer des règles et attentes claires et constantes	• ignorer le jeune, faire du laisser-faire
• avoir des conséquences prévisibles	• avoir des attentes « surprises »
• exercer son autorité au besoin	• moduler les conséquences selon le jeune



Merci!

Catherine.Ratelle@fse.ulaval.ca

www.parents-education.chaire.ulaval.ca