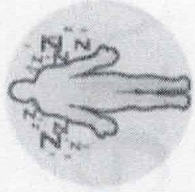


LES DEGRÉS DE MOTIVATION

selon la théorie de l'autodétermination

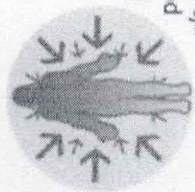


L'AMOTIVATION

→ Absence d'intention d'agir.
«Fumer me plaît. Je n'ai aucune intention d'arrêter.»



EFFICACITÉ



LA MOTIVATION EXTRINSÈQUE

→ Le comportement de l'individu est régulé par des sources extérieures. Elle se décompose en quatre régulations :

Régulation externe : le comportement est régulé pour des raisons distinctes de l'activité elle-même.
«Je dois arrêter de fumer parce que mon médecin me le demande.»

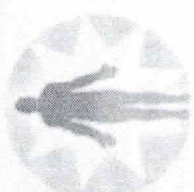
Régulation introjectée : l'individu agit pour éviter une conséquence désagréable pour lui-même.
«Je culpabiliserai de ne pas arrêter de fumer.»

Régulation identifiée : l'individu trouve de la valeur au changement. «Il faut que j'arrête de boire de l'alcool pour maigrir.»

Régulation intégrée : l'individu s'approprie le changement et y trouve même de nouvelles sources de motivation.
«Je veux me prouver que j'en suis capable et que je peux faire d'autres changements importants dans ma vie.»



EFFICACITÉ



LA MOTIVATION INTRINSÈQUE

→ L'individu agit de lui-même, librement et par plaisir.
«Je ne prends plus aucun plaisir à fumer, donc j'arrête.»



EFFICACITÉ