

Leçon 3 : Comprendre vos motivations personnelles en regard de l'activité physique

Introduction

Dans cette leçon les élèves apprennent ce que sont les motivations intrinsèque et extrinsèque et appliquent cet élément de connaissance à leur propre motivation en regard de l'activité physique. Les expériences d'apprentissage suggérées renforcent chez les élèves la compréhension des différents types de motivation et leur fournissent l'occasion d'évaluer leur propre motivation en regard de l'activité physique et de l'exercice.



Résultats d'apprentissage spécifiques

11.GC.2 Examiner les facteurs qui ont une incidence sur l'élaboration, la mise en œuvre et le respect d'un plan personnel d'activité physique;

par exemple : motivation, obstacles, changement aux habitudes de vie, valeurs et attitudes, bienfaits sur le plan social, situation financière, maladies, incitatifs, volonté de changement.

11.GC.3 Examiner et évaluer les facteurs qui ont une incidence sur les choix en matière de conditionnement physique et d'activité;

par exemple : motivations intrinsèque et extrinsèque, intérêts personnels, état de santé, antécédents familiaux, environnement, situation financière, culture, niveau de risque.



Principaux éléments de connaissance

- La motivation peut être intrinsèque ou extrinsèque.
 - Différents facteurs motivationnels influent sur la participation à l'activité physique.
 - Connaître la nature de la motivation d'une personne aide à renforcer, à régler ou à modifier son comportement.
-



Question essentielle

1. Quels facteurs intrinsèques et extrinsèques vous motivent à faire de l'exercice et à être actif?
-



Information générale

Comprendre la motivation à faire de l'activité physique

La maîtrise de soi (ou l'autocontrôle) est un concept important pour comprendre pourquoi les personnes sont motivées à faire de l'exercice ou de l'activité physique. Les facteurs qui influent sur la maîtrise de soi peuvent être regroupés selon deux catégories : les facteurs intrinsèques et les facteurs extrinsèques. Les premiers correspondent à notre volonté d'adopter un certain comportement, alors que les seconds englobent notamment les récompenses et les punitions. Comprendre ce qui parvient le mieux à motiver les personnes exige de connaître tant les facteurs intrinsèques que les facteurs extrinsèques qui régissent le comportement. Il importe de prendre en compte ces deux types de facteurs motivants lorsque l'on s'efforce d'adopter ou de maintenir un mode de vie sain et actif.

Motivation intrinsèque

Les facteurs de motivation intrinsèques favorisent un engagement de longue durée vis-à-vis de l'exercice. Rendre l'exercice ou l'activité physique plus intrinsèquement motivant peut être une façon pratique d'accroître la constance vis-à-vis de l'exercice. Il existe de nombreux facteurs de motivation intrinsèques en rapport avec l'exercice comme l'amélioration de la santé, l'amélioration des compétences et habiletés personnelles et le fait de se sentir plus énergique et moins stressé.

Les personnes qui parviennent à maintenir un plan d'activité physique apprennent à délaisser les résultats externes à long terme, comme la perte de poids, au profit de d'expériences intérieures plus positives à court terme, comme le fait de se sentir bien ou de mieux performer. Chez les personnes intrinsèquement motivées, l'activité physique a permis de découvrir quelque chose qui a une valeur réelle à leurs yeux. Alors que des personnes s'exercent parce qu'elles aiment le mouvement pour lui-même, d'autres voient dans chaque séance d'exercice l'occasion de relever un défi personnel. Quel que soit le raisonnement sous-jacent à la motivation de s'exercer, il doit venir de la personne elle-même pour qu'une signification réelle lui soit attachée.

Les personnes intrinsèquement motivées font de l'activité physique par choix et pour le plaisir inhérent à l'activité elle-même. Elles aiment le sentiment positif du succès que leur procure une activité bien faite.

Motivation extrinsèque

De nombreuses personnes entreprennent un plan d'exercice ou d'activité physique parce qu'elles sont motivées par des facteurs extrinsèques comme le désir de perdre du poids ou d'être en meilleure condition physique. Malheureusement, les motivations d'ordre somatique ne suffisent généralement pas à garantir la fidélité à un programme d'exercice régulier et ne devraient donc pas être les raisons les plus importantes pour lesquelles entreprendre un tel programme.

On peut donner comme exemple de personnes extrinsèquement motivées celles qui se laissent convaincre de prendre part à un programme d'exercice parce qu'elles se voient promettre de perdre du poids. Ces personnes seront sans doute enthousiasmées et motivées par les premiers résultats. Peut-être perdront-elles beaucoup de poids peu de temps après le début du programme d'exercice, principalement en raison de la perte d'eau. Leur organisme s'habituant à la nouvelle activité, elles risquent toutefois de ne pas constater par la suite une perte de poids aussi marquée. Il arrive donc souvent que ces personnes perdent leur motivation et abandonnent leur programme d'exercice car elles ne bénéficient plus de la récompense (la perte de poids) que devraient leur procurer leurs efforts.

Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Types de motivation : mini-biographies

Inviter les élèves à lire les mini-biographies de personnes fictives présentées dans le DR 3-GC, puis leur demander de déterminer le type de motivation régissant le comportement de chacune d'elles et d'expliquer leur réponse.



Se reporter au DR 3-GC : Mini-biographies.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Questionnaires sur la motivation

Afin d'aider les élèves à déterminer ce qui les motive à faire de l'activité physique, leur demander de répondre au questionnaire du DR 4-GC. Une fois l'exercice terminé, amorcer une discussion en classe pour examiner les stratégies qui pourraient être mises en œuvre pour transformer la motivation extrinsèque d'une personne donnée en motivation intrinsèque.



Se reporter au DR 4-GC : Motivation vis-à-vis de l'activité physique, de l'exercice et de l'entraînement – Questionnaire (disponible en formats Word et Excel).

DR 3–GC : Mini-biographies (suite)

Simon

Ingénieur civil dans la quarantaine, Simon s'entraîne au gymnase local deux ou trois fois par semaine et s'efforce, avec pas mal de succès, de faire régulièrement de la course à pied. Il a deux jeunes enfants. Simon a des antécédents familiaux de cardiopathie, ce qui l'a beaucoup préoccupé au cours des dernières années. Bien qu'il ait été physiquement très actif dans sa jeunesse, il a fait peu d'exercice dans sa vie adulte jusqu'à l'arrivée de ses enfants. Il a cessé de fumer environ à la même époque. Voici comment Simon réfléchit : « Mon père, mon oncle et mon grand-père sont tous morts d'une maladie cardiaque au début de la soixantaine. Je ne veux pas que cela ne m'arrive aussi, pas avec une femme et deux jeunes enfants dont je dois m'occuper. Je fais donc de l'exercice autant que je le peux. Je ne peux pas dire que j'aime vraiment cela et ça me demande un effort de volonté. Mais lorsque l'envie me prend de sauter une séance, je pense à mes enfants et à ce qui arriverait si j'avais une crise cardiaque. Manquer une séance m'est vraiment désagréable, comme si je me sentais coupable de les abandonner. »

(suite)

DR 3–GC : Mini-biographies (suite)

David

Sur le plan social, David a connu une enfance et une adolescence difficiles. Il était timide, de petite taille et maigrichon, et était souvent victime d'intimidation. Bien qu'il ait aimé le sport à l'école, il n'a jamais eu la chance de participer à l'extérieur des cours d'éducation physique obligatoires car les entraîneurs de l'école ne le jugeaient pas suffisamment capable. Il a toujours admiré son frère aîné, qui était haltérophile et lutteur de compétition. Après avoir obtenu son diplôme du secondaire, David est allé au gymnase à quelques reprises à l'invitation de son frère et a commencé à s'intéresser à la musculation. Il s'entraîne maintenant de manière soutenue et régulière, et sa vie sociale s'est vue transformée par rapport aux années du secondaire. Il a beaucoup d'amis des deux sexes et donne aux autres l'image d'un jeune homme très confiant. Voici ce qu'en dit David : « Plus jeune, je détestais être plus petit que tous les autres et ne jamais être pris au sérieux. À présent, je suis fort et je pense que je parais bien, et j'en suis fier. C'est important pour moi d'avoir l'air fort, en bonne forme et d'avoir un beau physique. Les gens me respectent et semblent maintenant m'admirer comme jamais auparavant. Quand j'étais petit, c'était comme si je voulais toujours être quelqu'un d'autre. Vous savez, être comme l'un des garçons plus costauds que moi qui étaient bons aux sports, populaires auprès des autres et tout le reste. À présent, ce sont les autres qui me regardent et qui se disent : 'Hé, regarde-le, j'aimerais bien avoir l'air de ça.' Jamais je n'aurais pu me sentir si bien dans ma peau si ce n'était de la musculation. »

(suite)

DR 3–GC : Mini-biographies (suite)

Dounia

Élève de 12^e année, Dounia travaille aussi à temps partiel après l'école et la fin de semaine. Malgré son horaire de travail chargé, elle trouve le temps de faire de l'exercice pendant une demi-heure presque tous les jours, soit au centre de conditionnement physique de l'école ou à l'UCJG locale. Dounia sent qu'il est absolument vital pour elle de se maintenir en forme et perçoit sa bonne condition physique comme un élément essentiel au succès de sa carrière future : « Pour moi, rester en forme est tellement important. C'est difficile, vous savez, de trouver le temps de me rendre chaque jour au gymnase. Mais comme c'est ma dernière année à l'école, et vu les longues heures de travail que cela exige, je dois garder l'esprit aussi vif que possible, et c'est ce que m'aide à faire l'exercice régulier. Je crois vraiment que sans cela je n'aurais jamais pu me rendre là où je suis aujourd'hui. »

(suite)

DR 3–GC : Mini-biographies* (clé de correction)

Comportements régulateurs reflétés dans les mini-biographies

De toute évidence, les personnes présentées dans les mini-biographies ont toutes des sentiments et des idées très différents par rapport à l'exercice. A l'exception d'Élisabeth, tous font de l'exercice, mais les facteurs motivants qui déterminent leur comportement diffèrent de façon marquée. En d'autres mots, leur comportement vis-à-vis de l'exercice est régi de manières très diverses.

Élisabeth n'a aucune motivation intrinsèque qui la pousse à changer. On dit d'Élisabeth qu'elle est *amotivée*, état qui fait référence à une forme de régulation entièrement non autodéterminée et dans lequel il n'existe aucune intention de s'engager dans un comportement. Cet état résulte de la non-valorisation de l'activité, du fait de ne pas se sentir compétente à s'y engager et d'avoir le sentiment qu'elle ne procurera aucun résultat souhaitable quel qu'il soit. L'expérience vécue par Élisabeth à son école lui a probablement laissée un sentiment d'incompétence par rapport à l'exercice. Elle ne croit pas qu'elle pourrait bénéficier de l'exercice et, de fait, elle pense au contraire que l'exercice pourrait nuire à sa santé. Il n'est donc pas étonnant de constater qu'elle ne valorise pas l'activité physique et qu'elle choisisse de ne faire aucun exercice.

Paul est extrinsèquement motivé. Il a commencé à faire de l'exercice, mais il est évident que, tout comme Élisabeth, il ne croit pas qu'il s'agisse d'une activité qui en vaille la peine. Son comportement vis-à-vis de l'exercice peut être décrit comme *régulé de l'extérieur* et est aussi non autodéterminé. Il ne s'exerce que parce qu'une personne en position d'autorité lui a dit qu'il devait le faire, même s'il croit que ce n'est pas nécessaire. Lorsque la régulation s'opère d'une telle manière, les personnes concernées peuvent être motivées à se conformer aux pressions extérieures d'agir, mais le font de mauvais gré, parfois même à contrecœur, et il est peu probable qu'elles poursuivent l'activité si les pressions externes se relâchent.

Simon manifeste une motivation à la fois extrinsèque et partiellement intrinsèque. Il ne s'exerce pas en raison de pressions imposées de l'extérieur mais parce qu'il se met lui-même de la pression. De ce fait, sa régulation comportementale est en partie intériorisée et peut être qualifiée d'*introjectée*. Il agit parce qu'il se sent préoccupé par la possibilité d'être victime d'une maladie de cœur et par sentiment de culpabilité anticipé : tomber malade équivaldrait pour lui à laisser tomber sa jeune famille. Ainsi, bien que Simon ait une motivation intériorisée, son comportement n'est que partiellement autodéterminé.

David possède une forte motivation intrinsèque. Son histoire illustre comment l'*introjection* peut aussi se manifester sous la forme d'un besoin de s'engager dans une activité pour démontrer son habileté et sa valeur et pour maintenir son estime de soi. David croit que la musculation a changé sa vie et lui a donné auprès de ses pairs la popularité qu'il a toujours souhaitée, mais cela uniquement en raison de la belle apparence physique qu'elle lui confère. Ainsi, bien qu'il possède maintenant une solide confiance en soi, celle-ci dépend fortement de ses activités de musculation. Si, pour une raison quelconque, il se trouvait dans l'incapacité de poursuivre cette activité, il est fort probable que son estime de soi ne tarderait pas à en souffrir.

(suite)

* Source : David Markland, "The Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire—The Theory", *Exercise Motivation Measurement*. 2007. <www.bangor.ac.uk/~pes004/exercice_motivation/breq/theory.htm>. Adapté avec l'autorisation de l'auteur.

DR 3–GC : Mini-biographies : clé de correction (suite)

Dounia possède une forte motivation intrinsèque. Son comportement vis-à-vis de l'exercice est moins contrôlé, et elle manifeste une très grande autodétermination. Sa régulation comportementale est *identifiée*, ce qui signifie l'acceptation consciente du comportement comme élément important pour l'atteinte de résultats personnels valorisés. L'importance des résultats à atteindre agit comme un stimulant puissant qui permet de surmonter tous les obstacles et difficultés susceptibles de s'opposer au comportement. C'est ainsi que Dounia arrive à trouver le temps de s'exercer régulièrement même si cela n'est pas toujours facile en raison de son emploi du temps chargé, à l'école comme au travail.

Christiane manifeste une forte motivation intrinsèque. Elle est manifestement très résolue à s'exercer – à un point tel qu'elle a changé de carrière pour pouvoir le faire davantage. On peut qualifier son mode de régulation d'*intégré*. L'intégration implique l'intériorisation de la régulation identifiée de sorte qu'il y a adéquation entre le comportement et la perception de soi, de qui l'on est. L'intégration est similaire à la régulation intrinsèque dans la mesure où le comportement, adopté de plein gré, sans pression extérieure, est de ce fait pleinement autodéterminé. Elle diffère toutefois de la régulation intrinsèque dans la mesure où le comportement est encore adopté en vue de résultats distincts plutôt que pour le plaisir inhérent à l'activité elle-même. Notez la différence subtile entre les motivations de Christiane et celles de David vis-à-vis de l'exercice. Bien que Christiane s'identifie fortement à la pratique de l'exercice, son estime de soi n'est pas en jeu comme c'est le cas pour David.

Jacques possède une forte motivation intrinsèque. Sa motivation pour faire de l'exercice est purement *intrinsèque* et pleinement autodéterminée. Bien qu'il reconnaisse les bienfaits de l'exercice pour la santé, il ne s'attache pas à de tels résultats extrinsèques; il adore tout simplement faire de l'exercice comme activité sociale et esthétique. Remarquez aussi qu'il ne se préoccupe pas trop non plus de son niveau de compétence associé aux activités physiques. La satisfaction immédiate de faire de l'exercice est le seul facteur important, et si la pratique de l'exercice devait devenir une corvée ou quelque chose de semblable au travail, comme il le dit lui-même, il n'aurait plus aucune raison de s'y adonner.



DR 4–GC : Motivation vis-à-vis de l'activité physique, de l'exercice et de l'entraînement -- Questionnaire*

Motivation vis-à-vis de l'activité physique*

Les personnes font régulièrement de l'activité physique pour diverses raisons. Si vous faites régulièrement de l'exercice ou si vous aspirez à le faire, indiquez dans quelle mesure chacune des raisons suivantes s'applique à votre situation. Utilisez pour ce faire l'échelle de cotation que voici :

Echelle de cotation	1	2	3	4	5	6	7
	Pas du tout			Quelque peu			Tout à fait

J'essaie ou j'aimerais essayer de faire régulièrement de l'activité physique parce que	Cote
1. je ne m'aimerais pas si je ne le faisais pas	
2. les autres seraient fâchés contre moi si je ne le faisais pas	
3. j'aime les activités physiques	
4. j'aurais l'impression d'échouer si je ne le faisais pas	
5. je crois que c'est la meilleure chose à faire pour m'aider moi-même	
6. les autres penseraient que suis quelqu'un de faible si je ne le faisais pas	
7. j'ai l'impression de ne pas avoir le choix; d'autres personnes m'obligent à le faire	
8. je dois relever ce défi pour atteindre mon objectif	
9. je crois que l'activité physique m'aide à mieux me sentir	
10. c'est amusant	
11. je crains d'avoir des ennuis avec d'autres personnes si je ne le fais pas	
12. c'est important pour moi d'atteindre cet objectif	
13. je me sens coupable lorsque je ne fais pas régulièrement de l'activité physique	
14. je veux que les autres reconnaissent que je fais ce qu'on m'a ordonné de faire	
15. j'ai hâte de constater mes progrès	
16. j'accorde beaucoup de valeur au fait de me sentir en meilleure santé	

Exemple	
Extrinsèquement motivé	Intrinsèquement motivé
2	6
6	2
3	7
6	2
3	5
7	1
6	1
2	6
3	6
3	6
6	2
3	5
5	5
6	2
3	6
3	7

- a) Régulation externe : questions 2, 7, 11, 14
- b) Régulation introjectée : questions 1, 4, 6, 13
- c) Régulation identifiée : questions 5, 9, 12, 16
- d) Motivation intrinsèque : questions 3, 8, 10, 15
- e) Indice d'autonomie relative**

6,0	1,8
5,0	3,5
3,0	5,8
2,8	6,3
-8,5	11,3

- Pour trouver les valeurs a, b, c, et d, calculez la moyenne des cotes pour les questions indiquées (sommes des cotes ÷ nombre de questions).
- Pour trouver l'indice d'autonomie « e », effectuez le calcul suivant : $2d + c - b - 2a = e$.

L'indice d'autonomie indique l'incidence relative des facteurs intrinsèques et extrinsèques sur la motivation.

- Les nombres négatifs indiquent que vous êtes extrinsèquement motivé à apporter un changement dans vos habitudes de vie; c.-à-d., que les facteurs externes jouent un rôle important dans la régulation de votre comportement.
- Les nombres positifs indiquent que votre comportement est surtout déterminé par une motivation intrinsèque.

(suite)

* Source : Edward L. Deci et Richard M. Ryan, "Exercise Self-Regulation Questionnaires", *Self-Determination Theory: An Approach to Human Motivation and Personality—The Self-Regulation Questionnaires*. 2004. <www.psych.rochester.edu/SDT/measures/selfreg_exer.html>. Adapté avec l'autorisation des auteurs.

DR 4–GC : Motivation vis-à-vis de l'activité physique, de l'exercice et de l'entraînement -- Questionnaire* (suite)

Motivation vis-à-vis de l'exercice et de l'entraînement*

Les personnes font régulièrement de l'activité physique pour diverses raisons.

Si vous faites régulièrement de l'exercice ou si vous aspirez à le faire, indiquez dans quelle mesure chacune des raisons suivantes s'applique à votre situation. Utilisez pour ce faire l'échelle de cotation que voici :



Échelle de cotation	1	2	3	4	5	6	7
	Pas du tout			Quelque peu			Tout à fait

Je fais de l'exercice ou je m'entraîne (ou j'aimerais m'entraîner) parce que	Cote
1. j'aime cela	
2. l'entraînement est important et bénéfique pour ma santé et mon mode de vie	
3. je ne m'aimerais pas si je ne le faisais pas	
4. c'est amusant et intéressant	
5. les autres m'apprécient davantage lorsque je suis en bonne condition physique	
6. je crains de réellement perdre la forme si je ne le fais pas	
7. c'est bon pour mon image	
8. c'est important pour moi de le faire	
9. je subis des pressions pour le faire	
10. j'attache beaucoup d'importance au fait d'être actif et en santé	
11. j'ai du plaisir à découvrir et à maîtriser de nouvelles techniques d'entraînement	
12. je veux que les autres me perçoivent comme une personne en bonne condition physique	

Exemple	
Extrinsèquement motivé	Intrinsèquement motivé
2	7
2	6
4	4
2	6
5	2
2	3
5	2
2	6
5	2
2	7
2	6
6	3

- a) Régulation externe : 5, 7, 12
- b) Régulation introjectée : 3, 6, 9
- c) Régulation identifiée : 2, 8, 10
- d) Motivation intrinsèque : 1, 4, 11
- e) Indice d'autonomie relative**

	5,3	2,3
	3,7	3,0
	2,0	6,3
	2,0	6,3
	-8,3	11,3

- Pour trouver les valeurs a, b, c, et d, calculez la moyenne des cotes pour les questions indiquées (sommes des cotes ÷ nombre de questions).
- Pour trouver l'indice d'autonomie « e », effectuez le calcul suivant : $2d + c - b - 2a = e$.

L'indice d'autonomie indique l'incidence relative des facteurs intrinsèques et extrinsèques sur la motivation.

- Les nombres négatifs indiquent que vous êtes extrinsèquement motivé à apporter un changement dans vos habitudes de vie; c.-à-d., que les facteurs externes jouent un rôle important dans la régulation de votre comportement.
- Les nombres positifs indiquent que votre comportement est surtout déterminé par une motivation intrinsèque.

* Source : Edward L. Deci et Richard M. Ryan, "Exercise Self-Regulation Questionnaires", *Self-Determination Theory: An Approach to Human Motivation and Personality—The Self-Regulation Questionnaires*. 2004. <www.psych.rochester.edu/SDT/measures/selfreg_exer.html>. Adapté avec l'autorisation des auteurs.