





### 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\* (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](http://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.