

Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York, NY : Guilford Press.

LES AUTEURS

Deci (1971) fut l'un des premiers à démontrer les inconvénients de la récompense et à proposer l'idée de motivation intrinsèque comme source du comportement humain. Ryan s'est joint à lui vers 1980. Ensemble, ils ont collaboré à plusieurs ouvrages collectifs et publié de nombreux articles¹, sans oublier les publications de chacun comme auteur ou coauteur. Ils ont reçu de nombreux prix et honneurs et sont connus internationalement. Deci était le premier auteur de leur premier ouvrage commun de 1985; dans celui-ci, c'est Ryan qui a cet honneur.

L'OUVRAGE

Cet ouvrage sur la théorie de l'autodétermination (*self-determination theory* : SDT) « présente un paradigme général aux chercheurs et aux praticiens qui s'intéressent au fonctionnement humain actif et au bien-être » (p. vii). Il fournit un énoncé théorique compréhensif et une mise à jour de la recherche, complétant ainsi leur ouvrage de 1985. Cette synthèse comprend les ajouts théoriques et la plupart des résultats obtenus par des milliers de chercheurs travaillant dans des centaines de laboratoires à travers le monde.

La SDT porte fondamentalement sur les conditions sociales qui facilitent ou contrarient l'épanouissement humain. C'est un cadre de référence qui se veut universel, une approche organismique, une théorie psychologique qui se base sur la perception qu'ont les gens de leur environnement social et qui intègre les connaissances provenant de divers domaines. Le concept de soi y tient une place importante puisqu'il joue un rôle décisif dans l'organisation et la mobilisation de nos capacités d'agir. Le processus d'intériorisation, pour sa part, permet de distinguer divers niveaux de motivation extrinsèque, une avancée importante en psychologie de la motivation. Voilà pour la « vue d'ensemble » du chapitre 1, le seul de la première section.

Considérations philosophiques et historiques (section II)

Le chapitre 2 porte sur l'intégration organismique, cette tendance innée et active orientée vers la progression et l'intégration des structures, des fonctions et des expériences. Au chapitre 3 – la phénoménologie du soi – on y précise que le soi n'est pas une identité que nous pouvons

1. Signalons, par exemple, Deci et Ryan (1991), Ryan et Deci (2000) ainsi que Deci et Ryan (2002) en tant qu'éditeurs.

percevoir directement, mais que nous connaissons par l'entremise de l'autonomie et de l'auto-organisation. Le chapitre 4 présente les besoins psychologiques fondamentaux de compétence, d'autonomie et de relation à autrui si importants dans la SDT. Au chapitre 5, on retrace l'histoire de la motivation intrinsèque depuis les travaux de Harlow (1950), le premier à utiliser ces termes, et l'article fondamental de White (1959) jusqu'aux années 1970 au cours desquelles l'idée s'est répandue grâce aux travaux de Csikszentmihalyi, de Deci, de Harter et à l'ouvrage marquant de Lepper et Greene (1978).

Les six mini-théories (section III : chap. 6-12)

Au cours des années, la SDT a dû être complétée par les mini-théories suivantes :

- 1) La théorie de l'évaluation cognitive qui examine les conditions (externes et internes) qui facilitent ou contrecarrent la motivation intrinsèque.
- 2) La théorie de l'intégration organismique qui explique le processus d'intériorisation, les différentes formes de motivation extrinsèque (introjectée, identifiée, intégrée) et leurs conséquences.
- 3) La théorie des orientations causales qui distingue les orientations causales (autonome, contrôlée, impersonnelle) des individus et qui a exigé l'élaboration d'un questionnaire à cet effet.
- 4) La théorie des besoins psychologiques fondamentaux (autonomie, compétence, relation à autrui) qui traite de leur association avec le plein fonctionnement et le bien-être eudémonique.
- 5) La théorie du contenu des buts qui précise que les buts extrinsèques sont associés à un bien-être moindre et les buts intrinsèques à un bien-être plus élevé.
- 6) La théorie motivationnelle des relations qui porte sur la qualité des relations et de leurs conséquences pour le couple et la société.

La motivation et le développement humain dans les familles, les écoles et les sociétés (section IV : chap. 13-16)

Dans le cadre de la SDT, le rôle des parents se rapporte à trois dimensions : le soutien à l'autonomie, la mise en place de règles et leur implication/intérêt à l'endroit de leurs enfants. Par ailleurs, les enfants sont intrinsèquement motivés à apprendre, mais l'école met l'accent sur la motivation extrinsèque. Ici aussi, le soutien à l'autonomie est essentiel de même que la motivation des enseignants qui devrait être soutenue par la direction. Pour ce qui est du développement de l'identité et de l'estime de soi, le soutien à l'autonomie est encore essentiel. Le modèle dualiste de la passion de Vallerand (2015) est intéressant puisqu'il distingue la passion harmonieuse et la passion obsessionnelle selon que l'identité est régulée de façon autonome ou contrôlée. De plus, si la satisfaction des besoins

psychologiques fondamentaux favorise l'épanouissement de la personne, les contextes sociaux qui frustrant la satisfaction de ces besoins engendrent des problèmes psychologiques sérieux qui peuvent prendre diverses formes de pathologie.

Applications de la SDT dans divers domaines (section V : chap. 17-21)

Dans cette section, les auteurs abordent la psychothérapie, les soins de santé, les sports et l'activité physique, les jeux vidéo et les environnements virtuels ainsi que des applications dans le monde du travail où le soutien à l'autonomie favorise l'intériorisation de la valeur du travail, la motivation autonome, la performance, la satisfaction au travail et le bien-être général.

Les besoins fondamentaux dans divers contextes sociaux (section VI : 22-24)

Malgré les différences culturelles, les effets du soutien à l'autonomie et de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux sont universels, comme le démontrent de nombreux résultats de recherche en SDT. Les auteurs examinent également l'influence des systèmes économiques et politiques sur la motivation et la satisfaction des besoins.

Enfin, au dernier chapitre, on démontre que la satisfaction des besoins favorise l'activation des tendances altruistes – le côté clair de la nature humaine, tandis que l'environnement frustrant à l'égard des besoins fait surgir des tendances plus sombres : violence, préjugés, méfiance. D'où l'importance de la planification sociale.

Dans un épilogue bref, mais dense, Ryan et Deci rappellent les principes de la SDT, les grandes capacités humaines, le rôle fondamental du soutien à l'autonomie, l'importance de concepts comme l'intériorisation et l'intégration sociale. Enfin, malgré les immenses progrès effectués depuis quatre décennies de théorisation et de recherches en SDT, de nombreuses recherches futures sont à l'agenda pour répondre aux interrogations qui restent.

APPRÉCIATION

L'ouvrage de Ryan et Deci est un véritable « tout de force », selon l'expression de Carol Ryff de l'Université du Wisconsin à Madison (jaquette de couverture). Il présente l'évolution d'une théorie avec les études qui l'appuient sur une période de 40 ans (d'où les 2200 références regroupées à la fin du livre). Cette synthèse magistrale est organisée de façon rigoureuse et les chapitres s'emboîtent en une architecture sans faille. On y présente les conditions susceptibles d'aider les gens à vivre une vie

pleine de sens et de bien-être eudémonique. On y trouve également des applications nombreuses et pertinentes pour améliorer plusieurs aspects de la vie en société. *Self-determination theory* intéressera les étudiants avancés et leurs professeurs qui y trouveront de multiples possibilités de recherche et d'applications dans leur champ d'activités.

Ryan et Deci offrent un trésor à ceux qui veulent comprendre les bases de la motivation humaine et apprendre comment améliorer les sociétés. Quelle ressource! Le livre explique adéquatement la SDT et la recherche qui la soutient, incluant le rôle des besoins universaux, de la motivation intrinsèque et la croissance personnelle. Également d'importance, l'ouvrage fait voir comment utiliser la SDT pour améliorer les écoles, les soins de santé, la vie de famille, la psychothérapie, le travail et les sports – presque tous les aspects de la vie sociale. Il ne fait pas de doute que la SDT se répand autour du globe (Ed Diener, Université de Virginie et Université de l'Utah; jaquette de couverture).

RÉFÉRENCES

- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social behavior*, 18(1), 105-115.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY : Plenum Press.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self : integration in personality. Dans R. Dienstbier (dir.), *Nebraska Symposium on motivation : Vol. 38. Perspectives on motivation* (p. 237-288). Lincoln, NE : University of Nebraska Press.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (dir.) (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY : University of Rochester Press.
- Harlow, H. F. (1950). Learning and satiation of response in intrinsically motivated complex puzzle performance by monkeys. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 43(4), 289-294.
- Lepper, M. R. et Greene, D. (1978). *The hidden costs of reward: New perspective on the psychology of human motivation*. Hillsdale, NJ : Earlbaum.
- Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Vallerand, R. J. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model*. New York, NY : Oxford University Press.
- White, R. (1959). Motivation reconsidered : the concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297-333.

Léandre Bouffard²
Université de Sherbrooke

2. Courriel de correspondance : Leandrebouffard1939@yahoo.ca