

Théorie de l'autodétermination

ou comment avoir de la motivation au travail

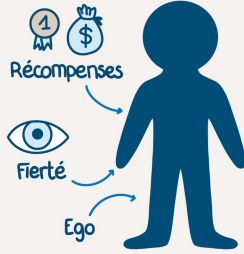
Science RH

La motivation au travail est une combinaison de deux types de motivation

Démotivation



Motivation contrôlée



Motivation autonome



3 besoins psychologiques ont besoin d'être considérés pour une motivation optimale



La théorie de l'autodétermination a été formulée dans les années 80 par Deci et Ryan et a été reprise dans des milliers de publications, dans de nombreux domaines et milieux

AUTONOMIE

- Agir de son propre gré dans un cadre rationnel et accepté
- Engager son talent, ses capacités et de l'énergie

J'ai de la marge de manœuvre pour atteindre mes objectifs



Je me sens surveillée dans mon travail



Je sens que ces tâches sont stimulantes pour moi



Je ne me développe pas dans ces tâches de routine



AFFILIATION

- Sentiment de faire partie
- Se sentir significatif

J'apporte vraiment quelque chose à cette équipe



Est-ce que je fais une différence?



LORSQUE LES PERSONNES ONT DES MOTIVATIONS PLUS AUTODÉTERMINÉES...

... elles aident volontairement leurs collègues



... elles anticipent les problèmes et trouvent des solutions



... elles font un travail de meilleure qualité



... elles désirent contribuer activement et pour longtemps à l'organisation



• Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 334-362.
• Ryan, R. M. (Ed). (2023). *The Oxford handbook of self-determination theory*. Oxford University Press.
• Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
• Van den Broeck, A., Van Collie, H., Forest, J., & Mueller, M. B. (2023). *Libérer la motivation. Avec la théorie de l'autodétermination*. Montréal : EDITO.

Réalisation :
Juliette Pierre

Remerciements :
Jacques Forest,
Fellow CRHA
psychologue