

Choix d'un outil de mesure de la motivation contextuelle en activité physique et sportive

A. Van Hoyer
Maitre de conférences,
Université de Lorraine

Fondements théoriques de la qualité de la motivation selon la théorie de l'autodétermination (théorie de l'intégration organismique ; Deci & Ryan, 2000 ; Sarrazin, Pelletier, Deci & Ryan, 2011).

Texte extrait de Sarrazin, Pelletier, Deci & Ryan, (2011) qui fixe le cadre de cette théorie d'intégration organismique, p. 281

« La TAD aborde ces questions en utilisant le concept d'intégration organismique. Par opposition à une approche mécaniste, l'approche organismique considère le «développement comme un processus par lequel l'être humain intériorise, développe, perfectionne et intègre des structures ou représentations de lui-même et du monde qui l'entoure » (Deci et Ryan, 2008a, p. 16). Autrement dit, la TAD – et plus précisément l'une de ses mini-théories la TIO – suggèrent l'existence d'un processus actif et naturel d'intériorisation et d'intégration des mœurs, coutumes ou demandes sociales, perçus par l'individu comme étant utiles pour son fonctionnement. L'intériorisation fait référence à l'assimilation de valeurs ou demandes externes, et l'intégration concerne l'étape ultime de ce processus, quand les demandes deviennent une partie intégrante du système de valeur et de la personnalité de l'individu. Néanmoins, la TIO présume que ce processus d'intériorisation n'est pas dichotomique. Il existerait au contraire différents types de motivations extrinsèques plus ou moins intériorisées ou intégrées dans le système de valeurs de l'individu, que l'on peut positionner sur un continuum d'autodétermination. » Il est important de noter que ce continuum n'est pas une forme développementale, mais plutôt une classification permettant de comprendre la nature, la volonté et l'intentionnalité d'un comportement. Dès lors, il est possible d'avoir un score élevé sur différents types de motivation.

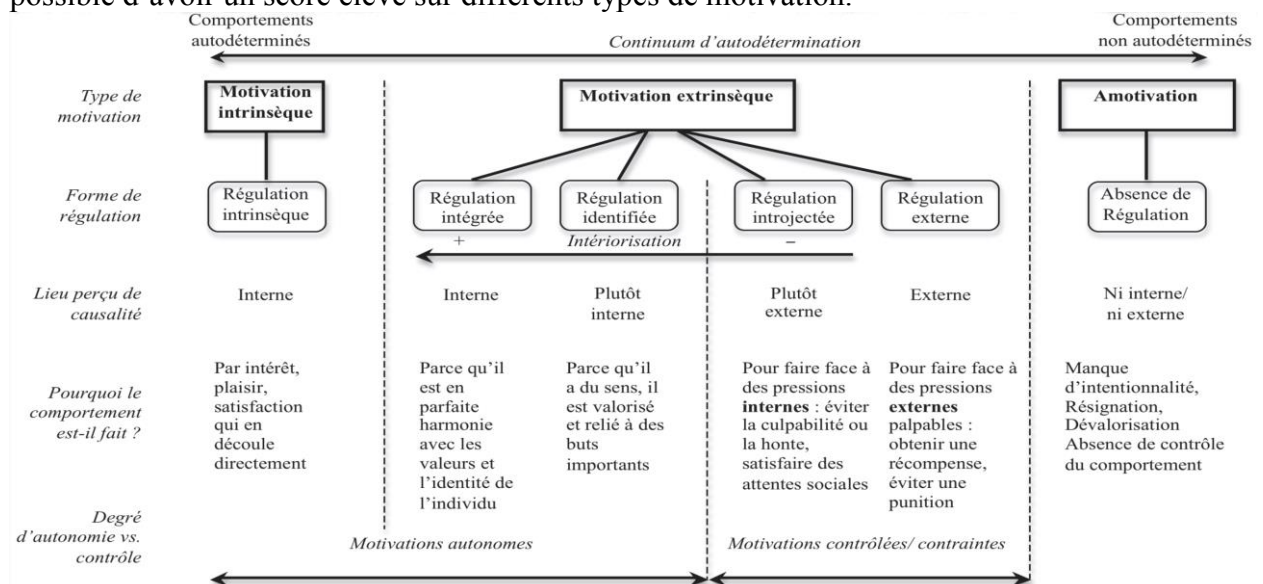


Figure 1. Les différentes qualités de la motivation

Motivations autodéterminées

La motivation **intrinsèque** désigne toute implication librement consentie dans une activité jugée intéressante ou excitant ou parce qu'elle éveille un sentiment de curiosité ou de défi (Deci & Ryan, 2000). Par exemple, il fait une activité parce que cela l'amuse.

La régulation **intégrée** est la forme la plus complète d'intériorisation, dans la mesure où elle implique une identification de l'importance du comportement, mais aussi une intégration au système de valeurs et à l'identité de l'individu (par exemple, il se considère comme sportif).

La régulation **identifiée** constitue le deuxième niveau d'intériorisation. L'individu comprend que certains facteurs externes qui influencent son comportement peuvent avoir des conséquences positives pour lui, il accepte alors de se les approprier. Par exemple, la personne sédentaire perçoit l'importance de faire de l'activité physique et ses bénéfices, ce qui l'encourage à adopter le comportement sans ressentir une pression extérieure trop importante.

Motivations non-autodéterminées

La régulation **introjectée** est le premier niveau de motivation contrôlée par une contingence externe. Ce contrôle est exercé par des personnes externes, mais les pressions sont internes à l'individu. Il s'oblige à faire les choses et est en proie à un conflit interne entre la demande de l'introjection et le manque de désir qu'il a de réaliser l'activité. Par exemple, il se sentirait coupable de ne pas faire de sport.

La régulation **externe** repose sur l'atteinte de récompenses ou l'évitement de punition.

L'individu adopte un comportement par perception d'une contrainte extérieure. Par exemple, le sportif qui pratique pour les médailles, le sédentaire qui va courir pour éviter les moqueries de sa famille sur son côté pantoufle.

Amotivation

L'amotivation est un état dans lequel l'individu n'a aucune volonté d'agir, il est résigné et fait les choses sans aucun sentiment d'intentionnalité.

Version courte du BREQ-2 (6 items, un par régulation de la motivation ; Markland & Tobin, 2004)

Dans le cadre de certains travaux ((Milyavska, Koestner, 2011; Sheldon, & Elliot, 1999), et même si cette procédure est controversée (Crocker & Algina, 1986), une version à une question par régulation de la motivation est utilisée, pour calculer un score global de motivation.

Justification de cette version courte : Afin de pouvoir collecter des informations sur la motivation des participants sans les surcharger cognitivement dans une batterie longue de questionnaire et uniquement pour mesurer un indicateur global de motivation (pas de chaque régulation) est proposé, pour autant que les résultats à ce questionnaire soit distribué normalement et représente adéquatement les construits (matrix simplex ; Gardner, Cummings, Dunham, & Pierce, 1998)

Questionnaire

Consignes :

Nous voudrions connaître tes motivations quand tu fais des activités physiques, c'est-à-dire, pourquoi tu fais une activité physique ou des exercices physiques. Réponds à chacune des questions en entourant le chiffre qui correspond le mieux à ce que tu penses.

MOTIVATION A FAIRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE		Pas vrai du tout		Moyennement vrai			Tout à fait vrai	
		1	2	3	4	5	6	7
1.	J'ai honte quand je ne bouge pas	1	2	3	4	5	6	7
2.	Je bouge parce que les autres estiment que je dois le faire	1	2	3	4	5	6	7
3.	Je fais de l'activité physique, je bouge, parce que je trouve ça agréable	1	2	3	4	5	6	7
4.	Être quelqu'un de physiquement actif correspond bien à ma personnalité	1	2	3	4	5	6	7
5.	Je trouve que l'activité physique est une perte de temps	1	2	3	4	5	6	7
6.	J'estime qu'il est important de pratiquer une activité physique régulière	1	2	3	4	5	6	7

1) Régulation introjectée 2) Régulation externe 3) Régulation intrinsèque

4) Régulation intégrée 5) Amotivation 6) Régulation identifiée

Pour calculer des scores de motivation, on a différents calculs, en remplaçant les nombres présents par le score au numéro de la question :

Score de motivation autodéterminée = (3)+(4)+(5) et score de motivation non-autodéterminée = (1)+(2)+(5)

Score globale de motivation (SDI ; Self-Determination Index) = 2*(3) + (4) + (6) - (2*(5)) - (1) - (2)

Si vous n'incluez pas le score de motivation intégrée, le SDI devient : $2 * (3) + (6) - (2 * (5)) - (2)$

Par ailleurs, en fonction des auteurs, le score d'amotivation est inclus ou non dans l'équation et plusieurs versions existent, sans réel consensus sur la formule finale.

Version longue du BREQ-2 (4 items par régulation ; Markland & Tobin, 2004)

Consignes :

Nous voudrions connaître tes motivations quand tu fais des activités physiques, c'est-à-dire, pourquoi tu fais une activité physique ou des exercices physiques. Réponds à chacune des questions en entourant le chiffre qui correspond le mieux à ce que tu penses.

MOTIVATION A FAIRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE	Pas vrai du tout		Moyennement vrai			Tout à fait vrai	
	1	2	3	4	5	6	7
1. Je fais de l'activité physique parce que j'aime ça	1	2	3	4	5	6	7
2. Je ne vois pas pourquoi je devrais faire de l'activité physique	1	2	3	4	5	6	7
3. Je fais de l'activité physique parce que les autres estiment que je dois en faire	1	2	3	4	5	6	7
4. Je me sens coupable si je ne fais pas d'activité physique	1	2	3	4	5	6	7
5. J'apprécie les avantages que m'apporte l'activité physique	1	2	3	4	5	6	7
6. Faire de l'activité physique me donne une bonne image de moi-même.	1	2	3	4	5	6	7
7. Je fais de l'activité physique pour l'amusement qu'elle me procure	1	2	3	4	5	6	7
8. Je ne vois pas pourquoi je devrais prendre la peine de faire de l'activité physique	1	2	3	4	5	6	7
9. Je fais de l'activité physique parce que mes amis/ma famille me dise(nt) que je dois en faire	1	2	3	4	5	6	7
10. Je sens que je dois faire de l'activité physique	1	2	3	4	5	6	7
11. J'estime qu'il est important de pratiquer une activité physique régulièrement	1	2	3	4	5	6	7
12. Faire de l'activité physique est l'un des aspects importants de ma personne	1	2	3	4	5	6	7
13. Je trouve ça agréable de faire de l'activité physique	1	2	3	4	5	6	7
14. Je ne vois pas l'utilité de faire de l'activité physique	1	2	3	4	5	6	7

15. Je fais de l'activité physique parce que les autres n'apprécieraient pas que je n'en fasse pas	1	2	3	4	5	6	7
16. Je me sens minable quand je n'ai pas fait d'activité physique pendant un certain temps	1	2	3	4	5	6	7
17. J'estime qu'il est important de faire un effort pour pratiquer régulièrement	1	2	3	4	5	6	7
18. Faire de l'activité physique m'apporte des bénéfices dans ma vie de tous les jours	1	2	3	4	5	6	7
19. L'activité physique m'apporte du plaisir et de la satisfaction	1	2	3	4	5	6	7
20. Je trouve que l'activité physique est une perte de temps	1	2	3	4	5	6	7
21. Je trouve que mes amis/ma famille font pression sur moi pour que je fasse de l'activité physique	1	2	3	4	5	6	7
22. Je me sens nerveux(se) si je ne fais pas d'activité physique régulièrement	1	2	3	4	5	6	7
23. En faisant de l'activité physique je peux exprimer des valeurs qui comptent pour moi	1	2	3	4	5	6	7
24. Etre actif physiquement correspond bien à ma personnalité	1	2	3	4	5	6	7

Calcul des moyennes par régulations :

Intrinsèque: 1,7, 13, 19

Intégrée: 6, 12, 23, 24

Identifiée: 5, 11, 17, 18

Introjectée: 4, 10, 16, 22

Externe : 3, 9, 15, 21

Amotivation : 2, 8, 14, 20

Etude française antérieure ayant utilisé cette échelle (Gourlan et al., 2013) dans la revue Européenne de psychologie appliquée (voir fichier annexe). Le public ciblé était composé de 125 adolescents (54 garçons, 71 filles) âgés en moyenne de 15 ans (ET = 2.69) en surpoids ou obèses. L'étude portait sur les liens entre la qualité de la motivation et la pratique d'AP quotidienne, de loisirs et sportive. La validité de construit de l'échelle a été testée en anglais dans l'étude initiale (Markland & Tobin, 2004). La traduction de l'échelle en français n'a pas fait l'objet d'une validation particulière, néanmoins les scores de consistance interne trouvés par Gourlan et collègues (2013) sont corrects à bon (.70 à .88), excepté pour la régulation introjectée où l'alpha de Cronbach est inférieur à .70 ($\alpha = .65$).

Précautions liées à l'âge des participants

De manière théorique, on considère que chez les jeunes jusque 12 ans, la régulation identifiée n'est pas encore développée, qu'ils n'ont pas encore un sens des valeurs et de leur identité, du coup, c'est une régulation qu'on ne mesure pas en dessous de cet âge.