

Les clés de l'auto-détermination

Motivation intrinsèque à la connaissance

L'enfant éprouve du plaisir et de la satisfaction à apprendre de nouvelles choses.

Motivation intrinsèque à la stimulation

L'enfant éprouve du plaisir et de la satisfaction à ressentir des sensations particulières et des émotions agréables.

Motivation intrinsèque à l'accomplissement

L'enfant éprouve du plaisir et de la satisfaction à se surpasser et à relever des défis. Il utilise ses forces et en a conscience.

Motivation extrinsèque à régulation identifiée

L'enfant trouve un lien direct entre ses devoirs et ses futurs projets personnels et professionnels. Il a un but personnel et l'achèvement de ses devoirs représente une étape importante pour atteindre plus facilement l'un de ses objectifs.

Motivation extrinsèque à régulation introjectée

L'enfant ressent de la culpabilité ou une très forte pression s'il ne fait pas ses devoirs.

Motivation extrinsèque à régulation externe

L'enfant est contrôlé par des sources extérieures (récompenses matérielles/punitions/contraintes).

Amotivation

Absence de motivation.

Je suis
heureux.se d'apprendre et de
progresser chaque jour.

Mes efforts portent leurs fruits. Ils sont remarqués
sans être jugés.

Je ressens des émotions et sensations agréables en
apprenant. Mon enseignant(e) fait preuve d'empathie.
Mes erreurs sont des opportunités d'apprentissage.

J'ai le sentiment d'utiliser mes forces

Apprendre est un défi.

Je CHOISIS d'apprendre.

Motivation Interne

Motivation Externe

Je suis contraint(e) d'apprendre.

Je serai puni(e) ou moqué(e) si je n'ai pas de bonnes notes.

Je reçois une récompense quand je travaille bien.

Je DOIS travailler à l'école même si cela ne me plaît pas.

Je me compare aux autres.

Je suis jugé(e) sur ma personne et reçois des étiquettes (nul(le), fort(e), ...)

Mes notes me définissent personnellement. Je me sens coupable quand elles
sont jugées « mauvaises ».