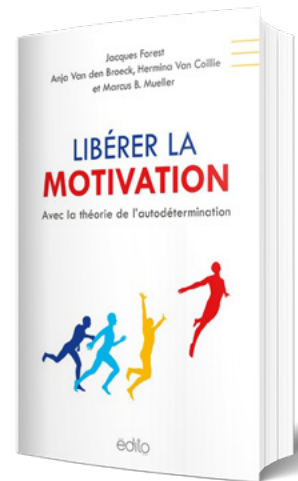


# Coin Lecture

## LIBÉRER LA MOTIVATION AVEC LA THÉORIE DE L'AUTODÉTERMINATION



Jacques Forest,  
Ph.D., CRHA,  
professeur titulaire  
à l'ESG UQAM

La théorie de l'autodétermination est un modèle d'inspiration utile qui permettra aux CRHA | CRIA de mieux comprendre comment il est possible de stimuler la performance et le bien-être au travail de manière efficace et durable.

### Quel est le thème central de ce livre et quels sont les principaux axes qu'il aborde ?

Le but du livre est de faire connaître la théorie de l'autodétermination à un lectorat plus étendu. Cette théorie cherche très simplement à savoir « pourquoi nous faisons ce que nous faisons ? » et comment ces raisons peuvent potentiellement nous procurer bonheur et performance ou malheur et inefficacité. La théorie postule qu'il y a quatre raisons qui peuvent nous animer : le plaisir et le sens (qui mènent principalement à des conséquences positives comme la performance et le bien-être), de même la pression interne et la pression externe (qui mènent à des conséquences parfois positives, mais souvent négatives, comme le stress et une performance minimale). Aussi, la théorie identifie les « vitamines » dont nous avons besoin pour fonctionner de manière optimale, soit la satisfaction des besoins d'autonomie (agir en conformité avec ses valeurs et se sentir l'initiateur de ses actions), de compétence (sentir que l'on est capable de surmonter les défis de la vie et d'atteindre nos objectifs) et d'appartenance sociale (sentir que l'on fait partie d'un groupe, d'une culture, d'une famille, etc.).

### Pourquoi l'avoir rédigé et à qui s'adresse-t-il en priorité ?

Notre équipe de quatre auteurs voulait un livre accessible pour tout

le monde : le travailleur, le parent, l'entraîneur, le bénévole, le/la conjoint(e), etc. Puisque la théorie de l'autodétermination se veut universelle, nous avons mis une foule d'exemples concrets de différents milieux, tirés de nos expériences de consultation et de vie ; tout le monde pourra s'y retrouver. En même temps, puisque le travail est mon domaine de spécialisation et qu'il occupe une très grande partie de nos vies éveillées, le livre porte sur le monde du travail, je dirais, à hauteur de 70 %.

### Quels apprentissages ce livre pourrait-il concrètement apporter aux professionnels RH dans leurs pratiques ou leur vécu ?

La première partie du livre comporte trois chapitres. Le premier permet de comprendre que notre croyance en l'être humain a une influence sur toutes nos actions de gestion. Le second fait la différence entre les sous-types de motivation, que l'on a résumé par le « je veux » versus le « je dois ». Nous faisons habilement le tour de la question et dotons le lectorat d'une grille d'analyse pour mieux comprendre les sources de leurs motivations. Quant au troisième chapitre, il fait le tour des « piliers » de la motivation, soit les besoins d'autonomie, de compétence et d'appartenance sociale. Il permet également de cibler nos efforts sur

ce qui est important, soit la satisfaction et la non-frustration des besoins psychologiques.

Dans la deuxième partie du livre, le chapitre 4 explique comment chaque personne peut avoir différents niveaux de sous-types de motivation et lesquels peuvent nous rendre heureux et performants ou malheureux et inefficaces. Le chapitre 5 s'appelle « Le salaire idéal selon la théorie de l'autodétermination ». Nous y montrons que l'argent compte, mais peut-être moins que l'on pense. Le chapitre 6 montre comment l'organisation du travail peut rendre une tâche stimulante ou ennuyante et donne des exemples pour l'améliorer. Les chapitres 7 et 8 vont, quant à eux, répondre à certaines questions : Quels comportements sont motivants ? Lesquels sont démotivants ? Peut-on apprendre à stimuler le fonctionnement optimal, chez les autres, dans différentes sphères de vie ? Tous ces chapitres sont très appliqués et permettent aux professionnels RH de mieux stimuler performance et bien-être efficacement et, nous le souhaitons, durablement.

### Si vous deviez mettre en avant une phrase ou une citation de ce livre, laquelle choisiriez-vous ?

Je mettrais de l'avant la citation de Edward L. Deci, le cofondateur de la théorie de l'autodétermination : « au lieu de nous demander comment motiver les gens, nous devrions nous demander comment créer les conditions dans lesquelles les gens se motiveront eux-mêmes. »



### BIBLIOGRAPHIE

#### Auteur

Anja Van den Broeck, Hermina Van Coillie, Jacques Forest, Marcus Mueller

*Libérer la motivation. Avec la théorie de l'autodétermination.*

Date de parution  
17 août 2022

Éditeur  
EDITO

Pages  
281

ISBN  
9782898260964

Prix  
27,95 \$