

DIFFICULTE DU BUT ET MOTIVATION

Le 29 Mars 1999
(5^{ème} Cours)

{Licence STAPS 98-99.C1-M3. Cours de J-P Famose}

1. DEFINITION DE LA MOTIVATION.....	2
<u>1.1. Modèle générale de la motivation.....</u>	<u>2</u>
2. DIFFICULTE DU BUT ET MOTIVATION.....	3
<u>2.1. Difficulté du but et valeur de l'atteinte.....</u>	<u>3</u>
2.1.1. En conclusion.....	3
<u>2.2. La notion de soi.....</u>	<u>4</u>
2.2.1. Le concept de soi.....	4
2.2.1. L'estime de soi.....	4
2.2.2. L'évaluation de soi par la théorie de Tesser.....	5
<u>2.3. Difficulté du but et valeur de l'intérêt intrinsèque.....</u>	<u>5</u>

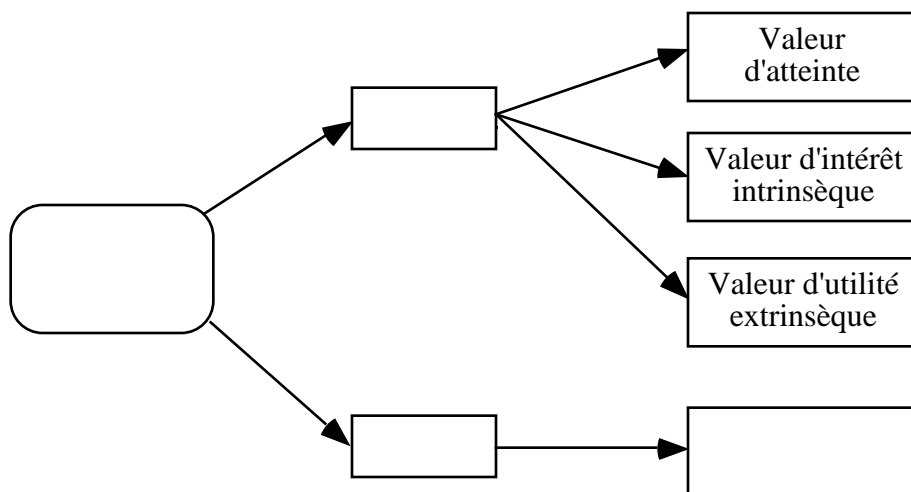
1. DEFINITION DE LA MOTIVATION

La motivation est un processus cognitif qui correspond à la décision d'affecter ses ressources de temps, d'effort voire d'argent à l'accomplissement d'une tâche ou d'activité afin de maximiser les affects positifs (ou émotions) et de minimiser les affects négatifs.

1.1. Modèle générale de la motivation

Il y a deux processus essentiels qui détermine la motivation des sujets :

1. la confiance en soi, c'est à dire la probabilité de chances que l'on se donne pour atteindre le but de la tâche :
2. la valeur de la tâche, c'est à dire la valeur du résultat qu'on cherche à obtenir.



- Valeur d'atteinte : permet de montrer que l'on possède des qualités désirables en termes morales, de compétences, de courage.
- Valeur d'intérêt intrinsèque : processus et activité que l'on met en œuvre pour atteindre le but sont sources de plaisir. Est-ce que je prends du plaisir.
- Valeur d'utilité extrinsèque : si j'atteins le but, vais-je avoir une récompense, plus de gloire, plus d'argent, plus de coupes.
- Coût du sujet : ce qui découle de la poursuite du but : efforts, attention.

2. DIFFICULTE DU BUT ET MOTIVATION

Un but difficile à atteindre entraîne-t-il chez le sujet une motivation supérieure, ce qui permettrait d'expliquer l'amélioration de la performance ?

2.1. Difficulté du but et valeur de l'atteinte

On peut noter deux facteurs : normatif et progression.

Plus un but est difficile et normativement difficile, c'est à dire que peu de personnes réussissent, et plus la motivation est élevée chez les sujets qui désirent faire la démonstration de leur compétence dans l'activité en question. On peut donc se sentir compétent mais en plus chercher à se sentir meilleur que d'autres. Si ce but est difficile, il a alors un haut niveau de valeur d'atteinte.

D'autre part le facteur de progression. Si j'arrive à réaliser des choses jusque là inaccessibles, je me sens compétent et je ressens de l'estime et de la confiance en moi.

Ainsi, si on réalise un tâche, quelle soit objectivement ou subjectivement difficile on éprouve un sentiment de fierté. Dans les deux cas de démonstration de la compétence, des buts difficiles entraînent davantage d'efforts, d'investissement dans la tâche et donc de performance.

2.1.1. En conclusion

Un but peut être difficile de deux manières différentes :

1. normativement difficile ;
2. subjectivement difficile, c'est à dire par rapport à soi même.

Il y a deux manières de montrer sa compétence :

en étant meilleur que les autres ;
en progressant.

En ce qui concerne la valeur de l'atteinte de la tâche, un but difficile offre l'opportunité à un sujet de démontrer qu'il fait parti des meilleurs. Un but difficile par rapport à soi, permet de se prouver qu'il y a progrès.

La première catégorie de difficulté de but appartient à la valeur d'atteinte.

La seconde catégorie de difficulté appartient à la valeur d'intérêt intrinsèque.

C'est cependant la valeur d'atteinte qui représente la composant principale de l'investissement du sujet pour la raison essentielle qui est l'estime de soi que l'on cherche à acquérir par rapport à d'autres sujets. La comparaison sociale est quelque chose de fortement valorisant dans notre société. Se sentir bon ou meilleur que les autres entraînent des émotions de forte intensité et qui constitue un moteur.

Ainsi, lorsque la difficulté du but est normative entre en jeu la confiance en soi. Par contre, si on pense qu'on a peu de chance d'atteindre un but normativement difficile, l'investissement dans la tâche sera nul.

2.2. La notion de soi

Le soi est l'ensemble des éléments qui nous définissent. C'est en fait la représentation et la réaction affective que l'on a vis à vis de nous-mêmes. Il y a deux grandes notions :

le concept de soi ;

l'estime de soi.

2.2.1. Le concept de soi

C'est la description et l'évaluation que nous nous faisons de nos propres compétences. Ces dernières peuvent être académiques, sociales, artistiques, sportives, affectives, physiques. Quelques soient ces compétences et plus particulièrement la compétence physique, on peut décrire neufs sous-domaines :

1. l'apparence physique ;
2. la force ;
3. la santé ;
4. l'endurance ;
5. la compétence au regard d'une habileté ;
6. la coordination ;
7. la souplesse ;
8. la condition physique ;
9. le concept de soi d'un point de vue physique général (cela se mesure globalement par une échelle).

Tous les composants du concept de soi n'ont pas la même importance suivant les individus.

2.2.1. L'estime de soi

C'est le jugement affectif que l'on se fait par rapport aux différentes descriptions de soi. Ceux qui ont une haute estime de soi sont des individus qui ont beaucoup de conception de soi positives, conceptions qui sont plus valorisées par le sujet.

Ceux qui ont une basse estime de soi ne sont pas pour autant des sujets qui n'ont que des conceptions négatives, ce sont surtout des personnes qui sont incertaines des qualités qu'ils possèdent. Ils ne sont pas sûr d'avoir des attributions positives d'eux-mêmes.

Lorsqu'une tâche s'avère être difficile et lorsqu'il y a présence d'un public, les sujets à haute et à basse estime de soi, n'auront pas les mêmes façons d'agir.

Pour les sujets à haute estime de soi ne se sentent pas menacer par la situation et s'investissent donc totalement dans la tâche.

Les sujets à basse estime de soi vont à l'inverse montrer des comportements ou mettre en œuvre des comportements destinés à protéger leur estime de soi.

Ces comportements répondent donc soit à une mise en valeur de soi ou à une protection de soi.

Pour se protéger, on utilise souvent l'auto-handicape. L'auto-handicape est une stratégie qui consiste se mettre en place des obstacles à sa propre performance. Cette création d'obstacles se fait avant d'entrer en compétition et à pour but de préparer à l'avance une excuse qui va permettre aux sujets de protéger l'estime de soi.

L'effort sert d'indicateur du niveau d'habileté d'un sujet. Si on réussit lors d'une tâche difficile en mettant peu d'efforts en jeu, cela prouve un haut niveau d'habileté. A contrario, si on échoue cela veut dire qu'on est peu habile.

Pour les sujets à basse estime de soi et pour protéger l'estime de soi, ceux-ci vont diminuer leur effort car si on réussit cela veut dire que l'on est génial et que si on échoue, cela est due au manque de préparation et non à l'estime de soi.

2.2.2. L'évaluation de soi par la théorie de Tesser

Cette théorie explique que l'évaluation que l'on fait de soi dépend en grande partie de la performance des autres.

Ceci peut s'expliquer par deux processus et trois dimensions.

Le processus d'auto-réflexion ; lorsque quelqu'un d'autre réussit une bonne performance, sa performance rejaillit sur nous, grâce :

- à la proximité psychologique (famille, copains) ---> réaction affective ;
- l'importance du domaine concerné (est-ce un domaine où l'on veut réussir) --> processus de comparaison sociale ;
- ampleur de la performance de l'autre.

2.3. Difficulté du but et valeur de l'intérêt intrinsèque

La difficulté du but peut être source de valeur d'intérêt intrinsèque en fonction des paramètres suivants :
un but difficile impose de concentrer son attention. Le sujet s'investit alors totalement dans la réalisation de la tâche. Cet investissement a pour conséquence d'une centration de l'attention ;
une fusion totale de la pensée et de l'action ;
quand on est totalement engagé dans l'action, il y a perte de la notion de temps ;
sentiment d'appartenance à tout l'environnement.

L'ensemble de ces paramètres est source de plaisir, d'où motivation intrinsèque.

Lorsqu'on maîtrise une tâche subjective on éprouve un sentiment de supériorité qui est source de plaisir. Ces sentiments de plaisir sont directement liés à la difficulté de la tâche.

Harter (1977) a proposé à des enfants de résoudre des puzzles de difficulté croissante. Elle a enregistré le plaisir en calculant l'ampleur du sourire de l'enfant. Elle a ainsi montré qu'il y avait une relation linéaire entre la difficulté et l'ampleur de la satisfaction.

