

SE MOTIVER ET MOTIVER AUTRUI:

UNE HISTOIRE D'AUTODÉTERMINATION

Comment se motiver et motiver autrui ? Où trouver cet élan voire cette frénésie qui nous pousse à œuvrer dans une joie non feinte, pendant des heures, des années, là où d'autres sont dégoûtés de la tâche dès ses débuts ?

Dans la droite lignée de l'article que nous avons fait sur le <u>flow</u>, nous allons parler d'une théorie qui explique « l'avant » de ce formidable synonyme de bonheur qu'est le flow : la théorie de l'autodétermination.

Plus qu'une théorie de la motivation, c'est une théorie du développement humain, de son <u>bonheur eudémoniste</u> (autrement dit un bonheur qu'on ne trouve pas devant la télévision ou dans un sachet de cocaïne) qui repense la conception de l'autonomie. Cette théorie peut servir à cerner pourquoi on est si motivé dans certains domaines là ou d'autres s'y désespèrent, pourquoi on n'arrive pas à motiver son enfant à certaines tâches, pourquoi les salariés qu'on gère profitent du moindre instant d'inattention pour faire – *apparemment*- n'importe quoi.

Étant donné que les activités à <u>flow</u> sont souvent des activités qui demandent d'acquérir des compétences, de l'expertise, donc beaucoup d'effort et d'endurance, il va falloir à l'individu fournir beaucoup de motivation avant d'en tirer satisfaction. Comment trouver cet élan qui nous mènera au flow, comment peut-on donner des clefs à autrui pour qu'il puisse s'accrocher à développer une activité qui procurera du flow ?

À noter que cet article est également à rapprocher de notre dossier sur <u>la gamification</u>, car le jeu vidéo est diablement efficace pour nous motiver à y jouer alors qu'il nécessite des efforts cognitifs, qu'il nous fait vivre des événements pénibles (frustration, échecs répétés, énervements...), et qu'il n'y aucune « carotte » ou « bâton » réel à la clef. En cela, le jeu-vidéo a aussi des codes dont on peut s'inspirer pour révolutionner certaines activités et les rendre palpitantes.



La théorie de l'autodétermination, une théorie bisounours ?

La théorie de l'autodétermination (que nous allons abrévier « TAD ») part du postulat que l'humain, par dessein adaptatif, va naturellement vers les défis issus de l'environnement, qu'il est enclin à expérimenter, à rechercher des liens sociaux et a l'élan pour développer des capacités, capacités qu'il intègre comme siennes, qu'il s'approprie en toute autonomie.

Mais la TAD n'ignore pas qu'il y a des comportements tout aussi fréquent de passivité, de manque d'initiatives, d'aliénation... Comme le fait de rester devant la télévision plusieurs heures par jour.

La motivation ou la démotivation ne sont pas des caractéristiques de la personnalité, mais au contraire une énergie née d'une interaction continue entre l'individu et l'environnement social.

La TAD postule que l'environnement social peut nourrir la personne et cette alimentation profitable lui permettra de faire naître des motivations aux conséquences positives pour elle.

L'environnement social peut également détruire cette propension à aller vers le défi dans la joie et éteindre tout élan de curiosité.

Cette « nourriture » essentielle fournie par la famille, l'école, le travail, des groupes d'appartenances divers (communauté sur le web, équipe sportive, groupe, amis...) nourrit trois besoins fondamentaux : l'autonomie, la compétence et la proximité sociale.

Bien évidemment, nous pouvons avoir bien d'autres besoins, mais c'est ceux-ci qui ont été découverts comme les plus importants pour aider à se développer, donner l'envie, le courage, bref l'élan pour s'activer à des défis que ce soit un apprentissage complexe, une action que l'on n'a jamais faite, un projet de longue haleine, ou une action coûteuse en effort.

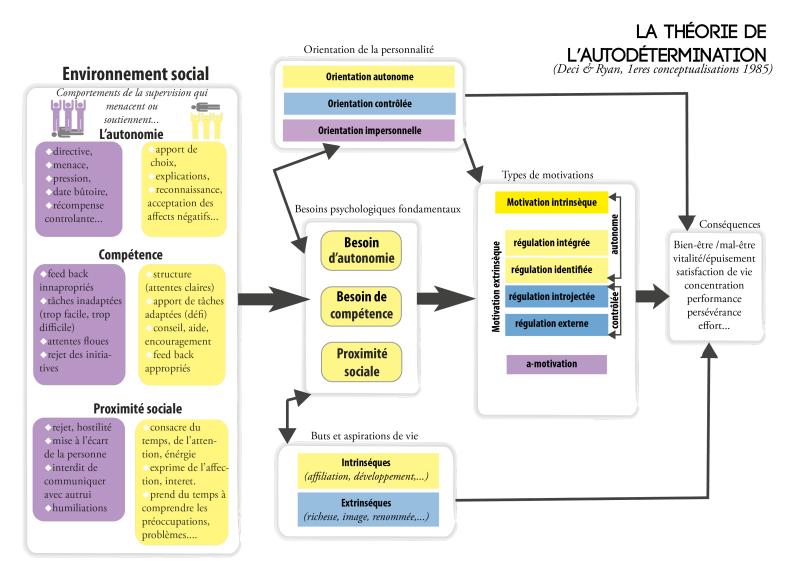
LA THÉORIE DE L'AUTODETERMINATION, VERSION SIMPLIFIÉE



On va donc parler dans cet article des besoins psychologiques fondamentaux, puis de l'impact de l'orientation de la personnalité sur ses besoins, puis des différents types de motivations et du rôle de l'environnement social. Il s'agit de parcourir tout ce qui peut jouer sur notre motivation, tout ce qu'on peut

faire pour motiver autrui (qu'on soit cadre, enseignant, éducateur, parent, dans une association, activiste...). On verra également les comportements qui cassent la motivation (mais dont les tenants n'ont pas conscience), on fera des connexions avec les influences sournoises que nous subissons (dans le schéma, principalement des buts/aspirations extrinsèques).

Voici le schéma complet de la TAD, qui est très important pour la compréhension du système de motivation. Reportez-y vous si vous êtes perdu, tout l'article se base sur lui :





De quoi a-t-on besoin pour être motivé?

Le besoin de compétence

« Le besoin de compétence fait référence au désir d'être efficace dans ses interactions avec l'environnement, d'exprimer ou d'exercer ses capacités et de surmonter les défis (Deci, 1975). Ce besoin conduit les gens à rechercher des défis adaptés à leurs possibilités et à manifester de l'intérêt pour les activités qui leur permettent de développer leurs capacités ou qui les aident à diagnostiquer l'origine de leurs difficultés. »

Traité de psychologie positive, Chapitre « <u>les apports de la théorie de l'autodetermination</u> » P.G,Sarrazin, L,Pelletier, E.L Deci, R.M Ryan, ed De Boeck Supérieur

Le besoin de compétence n'est pas un sentiment de supériorité sociale, mais bien d'effectance dans l'action (White 1959). Donc, brisons au passage l'idée reçue que seule la compétition donne envie de progresser. Le sentiment d'être vainqueur contre les autres n'est pas nécessaire à l'appétit d'en savoir plus, il n'est pas nécessaire pour être plus efficace dans une activité.

Le besoin de proximité sociale

« Le besoin de proximité sociale (relatedness) fait référence au désir d'être connecté à d'autres personnes, de recevoir des soins et de l'attention de personnes importantes pour soi, et d'appartenir à une communauté ou un groupe social (e.g., Baumeister et Leary, 1995 ; Ryan, 1995). Les individus tendent à graviter autour de ceux qu'ils perçoivent comme prenant soin d'eux, et à intérioriser leurs valeurs et comportements. »

Traité de psychologie positive, Chapitre « <u>les apports de la théorie de l'autodetermination</u> » P.G,Sarrazin, L,Pelletier, E.L Deci, R.M Ryan, ed De Boeck Supérieur

Le besoin d'autonomie

« Le besoin d'autonomie concerne le désir d'être à l'origine ou la source de ses propres comportements, plutôt qu'un « pion » contrôlé par des forces extérieures (deCharms, 1968; Deci et Ryan, 1985b; Ryan et Connell, 1989). Le comportement est autonome quand les ressources internes des individus (e.g., intérêts, valeurs) guident et restent intimement alignées aux comportements manifestés (i.e., le comportement est une expression du moi).

Quand il est autonome, l'individu perçoit un lieu interne de causalité, éprouve un sentiment de liberté, de choix, et une faible pression à l'égard du comportement auquel il adhère pleinement (Reeve, Nix et Hamm, 2003). »

Traité de psychologie positive, Chapitre « <u>les apports de la théorie de l'autodetermination</u> » P.G,Sarrazin, L,Pelletier, E.L Deci, R.M Ryan, ed De Boeck Supérieur

L'autonomie n'est pas à confondre avec l'indépendance. Être indépendant, c'est fonctionner seul, sans être tributaire des autres. L'indépendant peut ne pas être autonome et l'autonome être dépendant.

Cette distinction est importante, car la quête d'indépendance peut être contrainte, être réalisée sans avoir pu la choisir ou non. On peut, par exemple, vouloir absolument faire seul tel travail qui nécessiterait plusieurs personnes par crainte de donner une mauvaise image de soi ou au contraire pour se donner une bonne image : cela n'est pas être autonome dans le sens où cette décision est sous la tyrannie de ce qu'on nomme dans le langage courant « la fierté », qui est une instance connectée au regard extérieur.

Il est, à mon sens, très important de reconnaître ses dépendances, reconnaître celles qui nous influencent et exprimer la gratitude envers celles qui nous aident : non seulement cela nous épargne de l'orgueil, mais cela peut contrer les influences sournoises à coup de « pied dans la porte » par exemple :

https://www.youtube.com/watch?v=P3jQOqAeKcg

Imaginons que le sujet se reconnaisse à lui-même que c'est parce qu'on l'a sollicité sur le thème de la sécurité qu'il s'y intéresse : sans doute qu'il pourra faire un vrai choix face à la dernière requête.





Ce qui ne sera pas le cas du faussement indépendant :



On peut supposer dans le *pied dans la porte* qu'un point important de nonautonomie est la désirabilité sociale qui nous fait oublier les déterminations auxquels nous sommes soumis, ou encore le besoin d'apparaître comme uniforme, non lunatique à autrui (j'ai fait ceci auparavant donc je dois faire ceci même si c'est gênant). Qu'on soit clair là-dessus, ce n'est pas consécutif de la « connerie » des gens si les manipulations fonctionnent, c'est souvent parce que les gens sont très sociaux, ce qui en soi, n'est pas une tare, bien au contraire. Mais on peut également apprendre à être sociable différemment.

Autrement dit, il s'agit d'accepter que des personnes nous déterminent parfois. Cette acceptation permet de contrer les manipulations, car dans bien des protocoles usant de techniques de manipulation (soumission librement consentie, engagement...), les sujets se font « avoir » parce qu'ils sont dans l'incapacité de voir ou de reconnaître ce qui les déterminent, c'est-à-dire l'éloquence de l'interlocuteur, son charme, sa façon de parler. Nous nous prenons souvent pour des personnes imperméables à l'interaction humaine et c'est cette croyance d'imperméabilité qui permet de nous faire arroser sans que nous nous rendions compte.

De plus, l'influence n'est pas que sournoise et malveillante. Par exemple, un prof passionné va nous influencer, nous faire aimer la matière : c'est être autonome que d'accepter d'être « contaminé » par cette passion et reconnaître qu'elle vient de la compétence du prof.

Si ces trois besoins sont satisfaits, eh bien ce n'est que du positif : on se sent bien, on est motivé par plein de choses, on est curieux, on va de l'avant, on arrive à avoir la force nécessaire pour s'atteler à des projets qui nécessitent des efforts avant d'obtenir le flow.

Quand ces besoins sont menacés, que l'individu est bridé, alors les conséquences sont négatives et il va développer ce qui s'appelle des **motifs compensatoires** : c'est à dire tenter de gagner la considération des autres, <u>viser le pouvoir pour le pouvoir</u>, viser le prestige. Ces motifs remplacent les besoins d'autonomie, de compétence, mais ne mènent pas au bien-être ni au bonheur.

Du rôle de la personnalité dans notre appétence ou dégoût pour certaines activités

La TAD est interactionniste, c'est-à-dire qu'elle considère que la motivation ou le comportement dans une situation dépend à la fois du contexte social et des ressources internes de la personne.

Pour prendre un exemple extrême, une personne qui se dit « fêtarde », dans une fête pourtant parfaite, avec de bons amis d'excellente humeur, pourra considérer la situation comme pénible, voire infernale si elle a une grippe intestinale (les pires symptômes de la grippe et de gastro entérite réunis).

Ce qu'on peut dire d'une personne sur sa personnalité ou même ce qu'on peut dire de soi-même n'est pas systématiquement adéquate à la situation. Les caractéristiques attribuées à une personne ne sont pas aussi monolithiques qu'on ne les imagine : fort heureusement, nous sommes plastiques, seuls quelques traits très larges de notre personnalité persistent dans le temps et sont difficilement changeables. Bien qu'on catégorise à tour de bras les gens, qu'on se catégorise, on est bien plus libre qu'on ne le pense dans nos expérimentations d'ego divers et variés.

Donc, il ne va pas s'agir ici de voir si telle ou telle personnalité est plus apte à avoir telle ou telle motivation ; il s'agit plutôt de prendre une photo de la personne à un instant T et voir selon quelle orientation personnelle s'inscrit sa motivation du moment.

Ces orientations ne sont pas gravées à jamais sur les lignes de notre main, ainsi personne n'est un « flemmard » à jamais et pour tout, pas plus qu'une personne serait motivée pour l'ensemble des activités de sa vie à tout moment.

L'orientation autonome

« L'orientation autonome caractérise les personnes qui tendent à privilégier les activités qui sont intéressantes, porteuses d'un défi ou qui fournissent un feed-back informationnel. Elles sont également plus enclines à être proactives et à assumer la responsabilité de leurs actes. Cette orientation est reliée aux régulations intrinsèque, intégrée et identifiée. »



Traité de psychologie positive, Chapitre « <u>les apports de la théorie de l'autodetermination</u> » P.G,Sarrazin, L,Pelletier, E.L Deci, R.M Ryan, ed De Boeck Supérieur

Ici, l'environnement social a nourri tous les besoins de la personne, lui a permis de se développer soit grâce aux expériences passées, soit encore grâce à des expériences présentes. Cette orientation permet de jouir de la plus plaisante des motivations, voire même d'avoir suffisamment d'autonomie pour faire en sorte de créer ou modifier les conditions de son environnement pour les rendre intéressantes ou profitables. Il y a estime de soi, bien-être, la personne exprime toutes ses potentialités.

L'orientation contrôlée

« L'orientation contrôlée caractérise les personnes qui tendent à se comporter principalement en fonction des récompenses ou d'autres formes de contrôle qu'elles perçoivent de l'environnement (e.g., dates butoirs, implication de l'ego, directives). Elles sont davantage sensibles à ce que les autres exigent qu'à ce qu'elles veulent pour elles-mêmes. Cette orientation est reliée aux régulations externe et introjectée. »

Traité de psychologie positive, Chapitre « <u>les apports de la théorie de l'autodetermination</u> » P.G,Sarrazin, L,Pelletier, E.L Deci, R.M Ryan, ed De Boeck Supérieur

L'environnement social a ici nourri le besoin de compétence et de proximité sociale, mais a entravé l'autonomie, la personne a donc développé des motifs compensatoires. La personne a une forte conscience de son soi public, est sensible à l'image qu'elle renvoie et peut développer des comportements d'hostilité, d'ambition, de compétitivité et d'impatience.

Elle ne fait pas les choses pour elle-même, pour leur plaisir intrinsèque mais pour l'image qu'elle peut envoyer : on peut imaginer qu'elle adopte une Rolex juste pour montrer qu'elle a réussi sa vie ou qu'elle se « batte » pour un poste uniquement parce qu'il a un statut enviable, non pour les contenus des activités qu'il propose.

Cela ne fait pas parti de la TAD, c'est un raisonnement issu de mes propres recherches : il me semble que bon nombre d'organisations dans notre société encouragent ou poussent à cette orientation contrôlée, parce que dans un nombre invraisemblable de situations, des ascendants ont tout intérêt que nous ne soyons pas autonomes, donc contrôlables facilement à coup de flatterie, de récompenses ostentatoires, etc. Plus encore, la personne à orientation contrôlée est vantée dans l'imagerie publique, notamment cette pub dont on a parlé dans une de nos vidéos, qui est un vrai appel à abandonner l'autonomie pour se soumettre au contrôle d'organisation :



https://www.youtube.com/watch?v=lzugeIXsLxc

L'orientation impersonnelle

« L'orientation impersonnelle enfin, caractérise les personnes qui tendent à estimer que l'obtention de la plupart des résultats qu'elles désirent échappe à leur contrôle et que la réussite est en grande partie une question de chance ou de destinée. Elles ne se sentent pas capables d'affecter les événements qui leur arrivent (fort sentiment d'inefficacité), ni de faire face aux changements ou imprévus. Elles tendent à être amotivées (résignées) et à vouloir que les choses soient comme elles ont toujours été. »

Traité de psychologie positive, Chapitre « <u>les apports de la théorie de l'autodetermination</u> » P.G,Sarrazin, L,Pelletier, E.L Deci, R.M Ryan, ed De Boeck Supérieur

Cette orientation est liée à l'anxiété sociale, la dépression et la dépréciation. Il y a résignation, la personne n'envisage même pas qu'elle puisse changer quoi que ce soit de ce qui lui arrive. C'est évidemment la plus pénible des orientations. Non seulement, l'environnement social n'a pas nourri les besoins de la personne, mais en plus il peut les avoir tous bloqués, voire détruits.

À noter que selon nos recherches – non la TAD elle-même – cette orientation est exploitée par certaines organisations plus ou moins politiques. La résignation est prise en main et transformée en moteur pour nourrir des idées de non-autonomie, avec un fort contrôle et une suppression des libertés. Lorsqu'on pense n'avoir strictement aucun contrôle sur sa vie, que l'on ne peut rien faire, l'idée d'un ou d'une grand(e) chef(fe) qui prendrait tout en main de façon autoritaire peut être convoitée, par pallier à son propre sentiment d'échec quant à changer ou du moins à la faire évoluer.

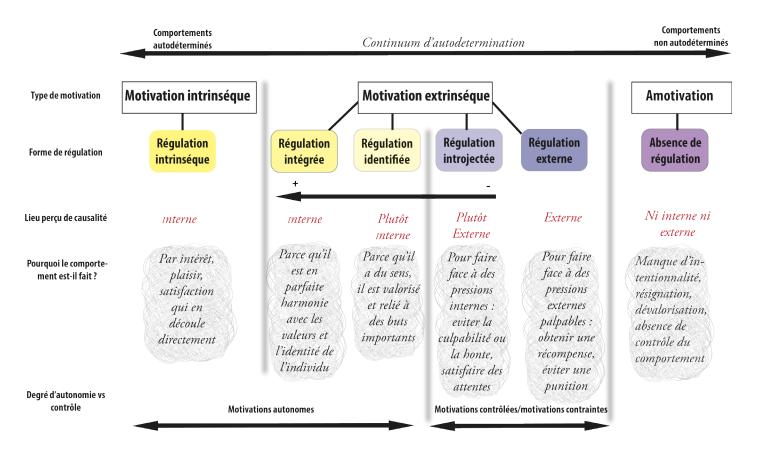
Une solution donc pour épargner ces personnes de la résignation totale serait de nourrir leurs besoins de proximité sociale, d'autonomie et de compétence. Cependant, si la personne a été violentée, traumatisée dans son enfance, malmenée, c'est une tâche qui peut s'avérer de longue haleine si on est juste ami de la personne.

De multiples formes de motivation

Généralement, on sait d'expérience que la nature de la motivation est changeante, très différente selon les situations : entre être motivé à passer tel niveau dans un jeu vidéo, être motivé à continuer ce régime atroce à 1000 kcal par jour (c'est un exemple, certainement pas un conseil) et être motivé à prendre la place de tel chef au travail, il y a des différences énormes.

L'élan en lui-même prend des teintes différentes, le déroulement de l'activité n'est pas soumis au même enthousiasme, les conséquences sur le bien-être n'ont pas de commune ressemblance. Au cœur de ces variations, on y trouve des motivations autodéterminées – presque libres – de l'autonome que l'on serait bien tenté d'appeler « autotélique » (tel que définit dans cet article), ainsi que la vie difficile du résigné – l'a-motivé – qui a abandonné/ ou qui a été convaincu qu'il ne pouvait avoir aucun contrôle sur sa vie.

Reprenons le grand schéma global de la TAD. L'environnement social a nourri l'individu, sa personnalité et son orientation du moment ont joué sur ses besoins, maintenant né une forme de motivation. Voici le détail des différentes « motivations » possibles que l'on s'attellera à décrire une par une après :



TAXONOMIE ET CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES DE LA MOTIVATION SELON LA TIO (Théorie de l'intégration Organismique, mini-théorie inclue dans la TAD)

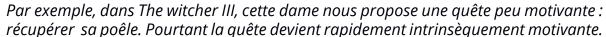
Les motivations intrinsèques VS les motivations extrinsèques

Ces motivations, vous les connaissez, on en a parlé dans l'article sur <u>le flow</u>, dans le dossier sur la <u>gamification</u>, et on en a rappelé la teneur dans l'article sur le <u>marketing de soi</u>.

Dans **les motivations extrinsèques**, ce sont des éléments extérieurs qui sont à l'origine de la motivation, ce n'est pas un élan interne à la personne. Concrètement, la motivation extrinsèque née du salaire, de la récompense, du statut (dans son ostentation, pas dans l'apport des nouvelles actions), des honneurs (prix, médaille, marque de reconnaissance en public...), mais également des punitions (privation de primes, déshonneur, être moqué en public...).

C'est tout autant être motivé à faire quelque chose pour sa récompense que pour éviter une punition : c'est se mettre à faire la vaisselle de peur d'être puni par les parents, c'est postuler à un emploi juste pour le salaire, c'est acheter une Rolex juste pour montrer aux autres qu'on a « réussi sa vie ».

Attention, parfois d'une motivation extrinsèque peut naître une motivation intrinsèque: par exemple un emploi qu'on a pris juste pour l'argent peut s'avérer nous intéresser intrinsèquement plus qu'on ne l'aurait imaginé. Le jeu vidéo joue beaucoup sur la « carotte » extrinsèque pour nous amener à un réel intérêt: dans un RPG, on peut accepter une quête pour la récompense, l'armure ou le gain, et finalement se passionner pour la quête elle-même, par son histoire, ses péripéties, ses découvertes. Dès lors, la récompense n'est plus du tout centrale, car c'est l'activité elle-même, le déroulement de la quête, qui nous importe.





La motivation intrinsèque est très simple : on fait les choses parce qu'on aime les faire. Pas besoin de carotte ou de bâton, pas besoin qu'un ami nous conseille ou nous pousse à l'activité, on y va naturellement. On n'attend rien de l'activité, si ce n'est le plaisir de l'activité elle-même. On ne lit pas un livre pour le raconter à ses amis, on le lit pour lui-même, son histoire, son écriture, pour ce qu'il est fondamentalement. On joue à un jeu vidéo non pas parce que tout le monde y joue, mais pour son univers, parce qu'on est bien dedans, parce que cela nous intéresse.

Plus on vieillit, donc plus on acquiert, en principe, des compétences diverses et variées, plus on se découvre intrinsèquement motivé par des tâches de plus

en plus complexes, longues, dont le parcours demande des efforts. Ainsi on se retrouve à aimer des tâches de « travail », à aimer intrinsèquement œuvrer (faire de la recherche, s'atteler à la création de tous un tas de choses, résoudre des problèmes complexes, etc.). La motivation intrinsèque est la seule qui fait accéder au flow, le flow étant impossible si d'autres personnes contrôlent la situation d'une manière ou d'une autre.

Il y a néanmoins un effet surprenant avec la motivation intrinsèque : lorsqu'un individu mène une activité qui le motive intrinsèquement et qu'on se met à le récompenser pour cette activité, sa motivation intrinsèque diminue, il aime moins l'activité.

Autrement dit:

« Au début des années 1970, plusieurs recherches ont été conduites afin de remettre en cause cette hypothèse d'un effet cumulatif des deux motivations. Elles ont en particulier cherché à savoir ce que devenait la MI [motivation intrinsèque] pour l'activité quand les récompenses disparaissaient. Les premières études ont fait apparaître que les récompenses tangibles - comme de l'argent ou des distinctions quelconques (e.g., le prix du meilleur joueur) – tendaient à diminuer la MI à l'égard d'une activité. Plus précisément, le groupe de participants qui recevait une récompense extrinsèque pour son engagement dans une activité intrinsèquement satisfaisante manifestait moins d'engagements spontanés dans celle-ci dès que la récompense disparaissait. Malgré la controverse suscitée par un tel résultat contre-intuitif, de nombreuses études l'ont répliqué et une méta-analyse réalisée en 1999 sur 128 expériences (Deci, Koestner, et Ryan, 1999) a confirmé l'impact négatif des récompenses sur la MI, dès lors qu'elles sont attendues pour gratifier l'engagement dans la tâche. » Traité de psychologie positive, Chapitre « les apports de la théorie de <u>l'autodetermination</u> » P.G,Sarrazin, L,Pelletier, E.L Deci, R.M Ryan, ed De Boeck Supérieur

Le flow est rompu par le moindre événement extérieur ; si un ami vient dans votre dos lorsque vous jouez à *Tetris* et applaudit à tout rompre à chaque ligne que vous faites, votre motivation intrinsèque pour *Tetris* risque d'être perdu, même si l'ami n'avait pas de mauvaises intentions (quoique...).

On suspecte pour notre part que c'est pour cela que de nombreux écrivains, dont la tâche requiert une forte concentration et une solitude particulière, rapportent souvent ne jamais penser aux conséquences de leurs écrits, de l'avis des lecteurs ou de qui que ce soit : cela briderait leur flow, l'externaliserait et donc serait antinomique avec le principe même de l'écriture de roman, même de fiction, qui est profondément interne. À noter que le dernier roman de Delphine de Vigan « d'après une histoire vraie » est fabuleux dans sa description du comment

l'extérieur peut ruiner un élan personnel par le contrôle, même d'apparence positive.

Cependant, ce résultat contre-intuitif au sujet de la motivation intrinsèque est relativement dangereux : n'allez pas conclure qu'il est légitime de sous-payer les métiers-passions ; le contrat de travail est un contrat qui se doit à la réciprocité avant tout chose.

Des formes plus ou moins autonomes de motivations extrinsèques

Cette partie fait toujours référence au détail des motivations, notamment le schéma « taxonomie et caractéristiques de la TIO ».

La régulation externe

Elle fait référence à une motivation née à cause d'une pression extérieure, la carotte ou le bâton : « débarrasses la table où je t'en colle une ! » ; « débarrasse la table et je te donne cent euros ».

Quand la récompense ou la menace s'arrête, la personne arrête le comportement, parce qu'elle ne l'a effectué que pour éviter une punition ou gagner quelque chose.

Le chantage ou la menace pour pousser quelqu'un à faire quelque chose ne lui apprennent strictement rien, ne lui font pas intégrer certaines nécessités, ne le responsabilisent pas, le mettent dans une posture de défiance voire de réactance « si c'est comme ça je ne débarrasserais plus la table de ma vie! » ou « tu peux rêver si tu crois que je vais débarrasser la table sans être payé! ».

C'est pourquoi lorsque l'on fait de la prévention, qu'on tente de diffuser un message pour une cause (prévention routière, contre le sida, pour l'écologie....) être culpabilisant, menaçant, haineux, est la pire des choses à faire : les personnes vont soit faire les comportements prescrits par peur, par angoisse (la régulation introjectée dont parlera bientôt) et ce n'est vraiment pas très intelligent de pourrir la vie des personnes ainsi, même au nom d'une cause ou au nom d'une attitude. On ne peut pas par exemple inciter les individus à adopter une attitude altruiste en les culpabilisant, ça n'a pas de sens, et c'est contre-productif; soit elles vont rejeter le message en bloc et on va avoir une réactance de la sorte :

Le « coal rolling » est une pratique qui consiste à polluer volontairement « Aux États-Unis, un nouveau genre de militants anti-écolos est né : au volant de leurs pick-up trucks trafiqués, ils crachent exprès



d'épais nuages de fumée noire sur les cyclistes, les piétons, et surtout les conducteurs de voitures hybrides ou électriques. Objectif : éructer leur détestation d'Obama, de sa « politiq*ue verte »* et des environnementalistes en général. » <u>la suite dans cet article</u>



Celui qui guide cette motivation extrinsèque à régulation externe peut malheureusement croire aux bienfaits des carottes et bâtons : car si le manager psychopathe cesse de hurler des ordres, cesse les humiliations et les menaces, il est probable que l'équipe profite du moindre instant de paix pour se reposer, pour ne plus répondre « aux ordres ». Et c'est parfaitement légitime de se reposer ainsi, de relâcher la pression. Mais si le manager psychopathe voit que ses subordonnés cessent de travailler quand il cesse de les invectiver, il peut en déduire que seul un management par la terreur continue peut faire s'activer les gens.

Plus on est autoritaire, plus l'autre tentera de se rebeller, moins il intégrera les choses à faire parce qu'elles sont associées aux menaces du grand méchant loup. C'est un cercle vicieux.

La régulation introjectée

« La régulation introjectée correspond à un premier niveau d'assimilation d'une contingence externe ou d'une demande sociale quelconque. Néanmoins, l'intériorisation n'est pas très efficace, car la demande n'est pas totalement acceptée par l'individu et est toujours vécue comme une pression. Si dans la régulation externe, le contrôle du comportement est le résultat de contingences administrées par d'autres personnes (e.g., récompenses ou punitions), avec la régulation introjectée l'individu tend toujours à se sentir contrôlé ou contraint, mais par des pressions internes. »

Traité de psychologie positive, Chapitre « <u>les apports de la théorie de l'autodetermination</u> » P.G,Sarrazin, L,Pelletier, E.L Deci, R.M Ryan, ed De Boeck Supérieur

lci la personne a légèrement assimilé une contingence extérieure ou la demande sociale. Ici, quand l'enfant verra que le repas est en cours de préparation, il peut se dire « il faut que je mette les couverts sinon mes parents seront déçus ». L'enfant ne voit la nécessité de mettre les couverts que vis-à-vis de l'extérieur, c'est à dire en imaginant le comportement négatif des parents.

Cette régulation introjectée, cela pourrait être divers comportements et justifications tels que « *Il faut que je perde du poids sinon les gens vont encore me trouver horrible* » et évidemment cela peut concerner des activités à motivation intrinsèque comme les loisirs « *Il faut que je lise et finisse ce livre sinon ils vont me prendre pour un imbécile* ». Si la pression vient de l'extérieur, elle a une forme interne : il se pourrait bien que ces gens n'aient jamais trouvé horrible la personne qui s'inflige un régime, par un mécanisme de projection. Ces « introjections » sont peut-être issues de malentendus ou de messages qui ne nous concernent pas.

Il est fort probable que des <u>magazines publicitaires</u> nous poussent à ce genre de « motivation » (culpabilisant de ne pas être maigre pour les femmes, de ressentir de la honte d'avoir un vieux téléphone pour les hommes, etc..). La télévision et toutes les engeances de la société de consommation, spécialistes des influences sournoises, nous assènent d'injonctions masquées afin que nous soyons poussés à consommer, suscitant discrètement cette motivation extrinsèque à régulation introjectée, dont nous ne nous rappelons même plus la provenance.

La régulation identifiée

« La régulation identifiée constitue un deuxième niveau d'intériorisation. L'individu comprend à présent que les facteurs externes qui régissent son comportement peuvent avoir des conséquences importantes pour lui et il accepte alors de les faire siens. »

Traité de psychologie positive, Chapitre « <u>les apports de la théorie de l'autodetermination</u> » P.G,Sarrazin, L,Pelletier, E.L Deci, R.M Ryan, ed De Boeck Supérieur

L'enfant comprend que mettre la table permet à tous de se mettre à table plus rapidement, que cela améliore l'ambiance d'être tous ensemble attelés à une même finalité : il commence à percevoir l'intérêt de participer, il n'est pas régi par une contrainte externe ou introjectée, il est plus autonome dans sa décision de mettre les couverts. Ce comportement « mettre les couverts » sera plus efficace et se maintiendra dans le temps sans que ses parents n'aient même besoin d'en dire quoi que ce soit.

On voit que la naissance de cette motivation n'est possible que dans certains



environnements sociaux : dans un travail où chaque geste est mis sous clef de normes et règles arbitraires, dans un néotaylorisme à la M cdo , dans un travail où chaque mot est quadrillé par un script, où chaque intonation de la voix est soumise au contrôle, l'individu ne peut connaître cette motivation pourtant plus génératrice de performance, plus pérenne. Il faut, pour que la motivation relève de l'autonomie, donc qu'elle puisse évoluer positivement, des possibilités d'initiatives à l'individu, sans que ce dernier craigne d'être puni, humilié, mis au placard ou au coin ou licencié. On reviendra sur ce point plus tard.

La régulation intégrée

« Enfin la régulation intégrée constitue la forme la plus complète d'intériorisation d'une motivation extrinsèque, dans la mesure où elle implique non seulement une identification de l'importance du comportement, mais également une intégration au système de valeurs et à l'identité même de l'individu. »

Traité de psychologie positive, Chapitre « <u>les apports de la théorie de l'autodetermination</u> » P.G,Sarrazin, L,Pelletier, E.L Deci, R.M Ryan, ed De Boeck Supérieur

Ici, l'enfant, si on lui demandait pourquoi il met le couvert, dirait que c'est parce qu'il est serviable, que c'est important à ses yeux de participer à la vie de la famille. La motivation est intégrée, elle est même une composante de l'identité de sa personne.

Ce n'est pas une motivation intrinsèque, parce que cette motivation est encore régulée par l'attente de certains résultats : même si l'enfant dit qu'il met le couvert parce qu'il est serviable, possible qu'il arrête cette activité si cela génère des problèmes avec les parents. Un enfant qui aurait fait de cette activité qui consiste à « mettre les couverts » une motivation intrinsèque se passionnerait par exemple pour les arts de la table, il s'y prendrait une heure à l'avance, s'amuserait à tout décorer, passerait du temps à placer chaque cuillère avec passion : là, la motivation serait coupée de l'attente de résultat extérieur, parce que l'enfant aurait plaisir à l'action même (évidemment, il est toujours possible pour le parent ou autrui de détruire tout élan en se moquant de lui, en l'humiliant, etc.).

Ces différentes formes de motivations ne s'inscrivent pas dans un développement où l'on passerait d'une démotivation totale à mettre les couverts à une jubilation intrinsèque à placer droit les couteaux, allant faire de notre passion la plus vivace l'art de placer les assiettes parallèlement.

D'où la séparation nette entre les motivations (les traits verticaux gris), dans le dernier schéma présenté (« taxonomie et caractéristiques de la TIO ») : en rester à une motivation extrinsèque à régulation intégrée pour mettre la table, parce que l'on est motivé par faire perdurer la bonne humeur de la maisonnée, parce

que l'on est motivé par le fait d'être ensemble à une même fin, ce n'est pas un problème du tout.

Rester démotivé par cette tâche peut être un problème parce qu'au moins deux fois par jour on va souffrir de la faire. Même s'il peut résulter de cette amotivation des alternatives créatives selon notre culture, comme manger avec les doigts, ne faire que des plats qui ne nécessitent pas de couverts, si on se retrouve hors de chez soi ou dans une situation qui nécessite à nouveau de mettre les couverts, on fera de nouveau face à cette souffrance.

Cependant la démotivation, bien qu'associée à la souffrance, a aussi, à mon sens, une grande importance dans certaines situations : je me rappelle d'un témoignage d'un éboueur à qui les supérieurs avaient demandé de jeter les affaires des SDF. Il était parfaitement démotivé à exercer cette tâche. Cependant il l'a fait, peut-être par état agentique, peut-être par motivation extrinsèque introjectée (peur d'être licencié, puni...), on ne peut savoir ce qui l'a empêché de désobéir. La démotivation suprême, le refus de faire, aurait pu le pousser à trouver des réponses créatives pour éviter de commettre cet acte : aller prévenir les SDF de cacher leurs affaires à tel endroit, négocier tranquillement avec des associations d'aide aux SDF et avec ses supérieurs, en discuter avec les collègues pour se mettre d'accord afin qu'ensemble ils communiquent pacifiquement leur refus de commettre de tels actes.

Tout cela pour dire que la motivation est un formidable moteur d'action, que cela fait avancer tout le monde, mais qu'en elle-même elle n'a aucune valeur éthique. Si on reprend l'exemple de l'éboueur et qu'on imagine qu'il aurait éprouvé une motivation intrinsèque à jeter les affaires des SDF, il y aurait eu de quoi s'inquiéter d'un tel élan sadique. On peut être intrinsèquement motivé à faire du mal, à commettre des actes immoraux, à écraser l'autre ; ou on peut faire tout cela selon des motifs compensatoires, croyant que c'est ce que l'on recherche, ce qui nous guide.

Dans certains cas, l'attitude la plus saine est de refuser l'activité, de n'avoir aucun élan pour la mettre en action : la motivation n'est « saine » que si elle ne fait pas souffrir autrui, qu'elle a de l'intérêt pour le plus grand nombre, qu'elle ne détruit pas l'environnement social et l'environnement tout court.

L'environnement social, un déterminant pour la capacité à l'autodétermination ?

L'environnement est la source de nos motivations : on y trouve des « objets » (à prendre au sens large) qui suscitent notre intérêt intrinsèque et l'environnement social, en nourrissant nos besoins de compétence, de proximité sociale, d'autonomie et en nous guidant vers des objets moins visibles qui nous aident à trouver d'autres motivations ou à nourrir celles déjà existantes. Un bon professeur, par son attitude, ses propos, son comportement, peut nous faire aimer ce que

l'on n'avait jamais connu (on rencontre rarement des fractions dans le quotidien, des dinosaures ou encore des poètes de la trempe de Baudelaire) et susciter en nous un élan étonnant qui nous poussera à développer en toute autonomie la connaissance de l'objet, voire la volonté de côtoyer cet objet activement (et faire des poèmes au sujet des dinosaures sous forme de fractions).

On parle beaucoup de manipulations ici, de techniques d'influence, on parle beaucoup de comment les éviter, les contrer, etc. On expose des déterminations, souvent il est propos d'en prendre conscience pour les éviter ou s'en jouer. Un bon moyen d'éviter les influences sournoises, c'est d'accepter en toute conscience et en toute réflexion les déterminations positives, les influences positives et sincèrement bonnes de l'environnement social.

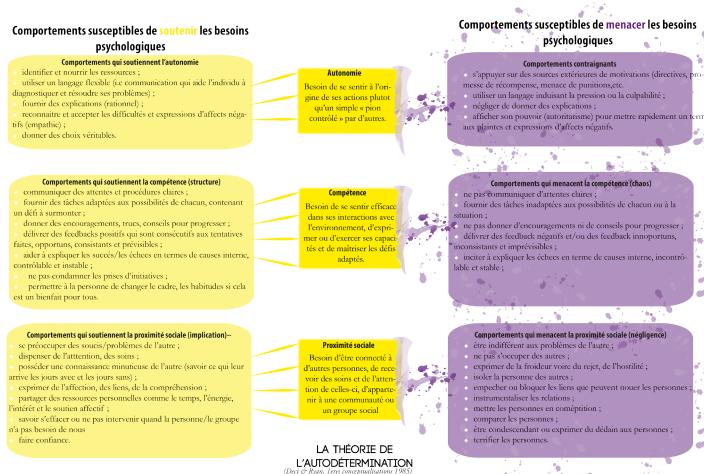
L'environnement social peut être nuisible, on a vu précédemment qu'il suffit de quelques humiliations et insultes à l'endroit de l'individu qui exerce une action qui le motive intrinsèquement pour lui faire perdre cet élan qui pourtant peut le combler de bonheur. Autrement dit, si on empêche la personne de mener une activité avec ses propres contrôles et décisions (qu'on menace son autonomie), qu'on ne la laisse pas se sentir compétente (en lui donnant des tâches impossibles, en la rabaissant dès qu'elle est satisfaite, en la rendant folle avec des <u>injonctions paradoxales</u>...) et qu'on l'empêche de nouer des liens avec autrui (en l'empêchant de parler, en la cassant par des ragots, en la rendant bouc émissaire...) elle ne pourra pas se développer, elle sera dans une prison mentale où l'environnement la fait dépérir. Les menaces aux besoins fondamentaux que sont la compétence, l'autonomie et la proximité sociale sont clairement des indicateurs de harcèlement, de volonté de nuire à la personne. À moins que la personne n'ait été arbitrairement désignée comme le punching-ball du groupe/ de la famille et qu'elle sert à tous de défouloir.

Sans aller jusqu'au harcèlement, l'environnement social peut avoir des modes de fonctionnement qui empêchent le développement des personnes sans qu'elles s'en rendent compte et même en pensant que ce mode est la meilleure chose à faire pour qu'un enfant comprenne ou qu'un adulte soit productif.

Le management par la terreur, à coup d'autoritarisme moqueur et dédaigneux, fait de bâtons sans jamais de carottes, peut être conçu comme la seule façon de faire avancer les gens : en effet, vu que les employés ne peuvent qu'y développer une motivation extrinsèque à régulation externe, dès que les ordres cesseront, ils n'obéiront plus (et on les comprend) ne serait-ce que pour respirer. Donc le manager de la terreur, parce qu'il ne permet qu'une motivation de très très pauvre qualité, peut être persuadé que c'est la seule façon de faire travailler ses subordonnés. Rajoutons à cela qu'il est plus facile d'être méfiant d'autrui (on ne prend pas de risque) que confiant (là, on prend des risques) et vous aurez une petite explication du pourquoi il reste encore tant de chefs persuadés de la nécessité de leur autoritarisme.

Voici un petit tableau qui résume ce qui détruit les possibilités d'émergence d'une

motivation pérenne et productive et ce qui les stimule. Cela peut s'appliquer à la supervision au travail, dans l'éducation (que soit à l'école ou la maison), dans le domaine de la santé (pour amener les patients à être autonome avec leur traitement de longue durée et qu'ils prennent eux-mêmes soin de leur corps sans qu'on ait besoin de le leur rappeler) et tout domaine où l'on doit s'occuper d'autrui d'une manière ou d'une autre. Ce schéma reprend celui qu'on trouve dans ce document et nous avons ajouté des items en fonction de nos recherches, notamment dans le monde du travail :



Comportements que tout superviseur* susceptible de soutenir VS menacer les besoins psychologiques du supervisé (éléve, patient, employé, joueur...)
*enseignant, cadre, thérapeute, entraîneur...

Le flow ne s'instrumentalise pas, on ne peut pas forcer quelqu'un à être sous flow dans une activité; la motivation intrinsèque, on ne peut que l'inspirer à autrui et avoir un comportement qui permet à cet autrui de développer cet élan. Mais on ne peut pas le forcer, tout comme on ne peut pas forcer quelqu'un à jouer: certes il pourra faire semblant de jouer, mais le jeu est quelque chose qui se passe en partie en interne de la personne. Alors certes, il mettra les cartes sur le plateau, jettera les dés, mais s'il n'est pas « dedans », il se contrefichera d'être compétent, des interactions sociales liées au jeu, il ne cherchera ni à gagner ni à éviter de perdre, possible qu'il sabote même la partie consciemment ou inconsciemment, par son attitude non-joueuse.



Cependant, cette motivation intrinsèque on peut aussi la créer en cachant des pans de réalité gênants : par exemple, au lieu d'envoyer un soldat tuer une personne sur le terrain, avec tout le sang que cela suppose, on peut le mettre aux commandes d'un drone, cela facilitera la tâche. Et même sans supérieur, lorsqu'une activité nous plaît on a tendance à écarter les conséquences réelles afin de conserver cette motivation intrinsèque : par exemple voler dans un magasin peut être particulièrement plaisant, mais rares sont les voleurs qui conçoivent que c'est peut être les employés du rayon qui vont être punis par notre faute, que l'un d'entre eux perdra sa prime qu'il comptait investir dans les jouets de Noël pour ses enfants. Le supermarché, la société de consommation s'en fichera éperdument, et renforcera les emballages, les dispositifs de sécurité. Bref, quand on est passionné, parfois avant d'agir, il faut prendre le temps de se questionner, de regarder toutes les conséquences possibles pour autrui de notre passion.

On peut rétorquer au schéma ci-dessus que parfois, on a beau nourrir autrui, créer un cadre qui permet l'autonomie et d'être sympa, il y a des tâches et activités définitivement et intrinsèquement insupportables, on n'y peut rien, on est obligé de passer par là. La solution est pourtant dans la problématique : si quelque chose est intrinsèquement pénible, il faut opérer des changements radicaux, révolutionner la façon de faire l'activité.

Certes, l'activité « nettoyer le vomi d'autui» est une activité pénible, mais on peut la contrer en prévenant le fait qu'une personne puisse vomir (la mettre non loin des toilettes, laisser une large bassine non loin, lui servir des choses qui se digèrent bien, etc.) et la réduire à une tâche qui se résout en quelques secondes. En préparant l'environnement physique et social, en observant et en anticipant, on peut se prémunir des tâches désagréables. On en avait parlé dans <u>le dossier sur la gamification ici</u>.

Il y a également des activités qu'on n'interroge pas par habitude et résignation inconsciente, alors qu'on pourrait très bien les métamorphoser en quelque chose d'amusant. Je vous donne un exemple : quand j'étais petite, à l'école primaire pendant plusieurs années, on nous faisait apprendre par cœur des poèmes. C'était une tâche récurrente qui m'insupportai dans toutes ses modalités : répéter sans cesse les mêmes mots, être forcément dans l'échec lors de l'apprentissage parce que la mémoire malicieuse remplace les mots, les censure ou décide de les placer ailleurs était infernal. À sept ans, la poésie m'apparaissait tout sauf limpide et sensée, c'était un cauchemar, une punition arbitraire qui tombait en plus régulièrement, sans que j'en comprenne l'utilité : savoir ces textes par cœur ne m'aidait pas à comprendre le monde, ne me donnait pas de nouvelles compétences, ne m'aidait pas à mieux jouer et pire, cela me faisait me sentir affreusement inefficace et nulle, parce qu'à chaque nouveau poème, je recommençais le même travail laborieux de l'apprentissage par cœur, pour une finalité nulle.

Une fois en classe, la maîtresse interpellait les élèves et les faisait réciter sur



l'estrade, face à leurs trente camarades, soulignant les manquements dans une ambiance de mort. Tous redoutaient cet estrade, même les plus agités, même les plus habituellement aptes et les plus enchantés pour le spectacle de soi étaient retranchés, ratatinés derrière leur pupitre.

C'était une punition gratuite et arbitraire.

Si l'intérêt était de stimuler notre mémoire ou nous faire découvrir la poésie, dans les deux cas ce fut une catastrophe : c'était une punition, une menace pour tous. Le seul intérêt visible était que la classe était totalement figée, sans bruit, ce qui devait être plus reposant pour les nerfs de la maîtresse.

Comment transformer ceci en quelque chose pouvant susciter la motivation intrinsèque ? Inspirons-nous de *Quest to Learn* :

On réorganise la classe en petits cercles de cinq personnes maximum, on les fait choisir un livre avec des dialogues, celui qu'ils veulent. Ils le regardent ensemble et l'objectif est qu'ils s'organisent pour le jouer (la compétence la plus développée des enfants). Le professeur apporte son soutien, cadre les choses sans pour autant décider de tout. Ce petit spectacle, ils le feront d'abord pour eux, et pour un autre groupe. Ici, on va rendre signifiant le « par cœur », car il s'agit de bien incarner le rôle, le personnage. On supprime la situation qui met mal à l'aise tous les enfants en réduisant à 5 personnes les groupes, tant pour le travail que pour la représentation. Les introvertis comme les extravertis y trouveront leur compte. On peut en profiter pour leur faire intégrer des mots et expressions compliqués plus facilement car couplés aux émotions ou états d'esprit des personnages, ils prendront sens. Il est même possible que les enfants intègrent ce jeu à leurs jeux personnels. Quant à la mémoire, rien de mieux pour retenir quelque chose que d'y adjoindre des émotions et du mouvement : plutôt que de laisser cet art à la publicité, autant le mettre au service de l'apprentissage de nouveaux mots. De plus, cela apprendra aux enfants à comprendre leur propre mémoire et cela leur servira toute leur vie quand ils auront des données à mémoriser.

Et évidemment, c'est une situation qui nourrit les trois besoins fondamentaux des enfants en plus de pouvoir leur apprendre plein de choses au passage. Cependant oui, la maîtresse perd son statut de puissance autoritaire qui fait peur, elle a un rôle de guide, d'organisatrice souple et de soutien (mais elle ne perd pas son autorité pour autant) et il est également possible que ce soit plus bruyant. Mais j'ai du mal à concevoir qu'on puisse se sentir mieux dans le silence de 30 enfants terrorisés que dans un doux piaillement passionné, concentré dans la tâche, qu'on a mis en place et qui leur servira toute la vie.



Ouais c'est joli tout ça, mais on en fait quoi de cette TAD ?

Si vous êtes un professionnel de la santé, de l'éducation, du sport, il y a eu quantités d'études et d'outils permettant d'aider les patients, élèves et personnes supervisées à disposition sur le site de la TAD: http://www.selfdeterminationtheory. org/; il y a des outils aussi pour s'auto-diagnostiquer, s'améliorer et ainsi, en se changeant, aider autrui. Il ne s'agit pas de se transformer en robot de la TAD, parfois il suffit juste de supprimer quelques mots dans les phrases que l'on a l'habitude de dire pour changer la perception des choses, chez la personne à qui on s'adresse. La théorie mettant l'accent sur l'autonomie n'est évidemment pas dogmatique, et ses conseils n'ont rien d'un manuel d'instruction, mais plutôt d'un vivier d'idées et d'inspiration. Pour les professeurs et les personnes travaillant dans l'éducation, je conseille de coupler ces informations avec les sources de Quest to Learn et institute of play: http://www.instituteofplay.org/ cela regorge d'activités à motivations intrinsèques intelligentes, c'est extrêmement attrayant à tous les niveaux. Je m'en inspire encore même si cela fait des mois que je n'ai pas mis pleinement le nez dans le sujet de la gamification, les idées de Quest to Learn me reviennent souvent en mémoire tant elles sont bien pensées pour résoudre quantités de problématiques, même hors du système scolaire. Là encore, il ne s'agit pas de devenir une engeance de la gamification, vous ne trouverez pas d'instruction rigide, mais une foule d'inspirations diverses qui demandent implicitement d'y mettre son grain de sel, sa créativité, ses autres idées.

La TAD peut servir le <u>hacking social</u>, surtout dans sa fonction de « healer ». Nous avons gardé le terme anglais plutôt que « guérisseur », en référence aux MMORPG: le healer est un personnage qui a des capacités de soin plus importantes que les autres et qui est essentiel dans un groupe. En retrait, il soigne les autres à distance pour leur permettre d'exprimer leurs pleines capacités dans les combats. L'action du healer n'est pas très spectaculaire au regard des autres personnages, elle est discrète, mais sans lui, le groupe peut avoir beaucoup de mal à progresser. De plus le terme guérisseur est associé à des pratiques plus ou moins ésotériques ou peu sérieuses, donc c'est une raison de plus pour garder le terme de healer.

Le hacker social, en s'inspirant de la TAD, peut se modeler pour amener autrui à être plus autonome, moins résigné, pour les aider à nourrir leurs besoins fondamentaux. Il peut les aider à s'autodéterminer, à retrouver un élan positif et productif vers l'action. Cela peut aider à « neutraliser » les motifs compensatoires (recherche du pouvoir pour le pouvoir, recherche de la distinction, orientation des actions uniquement en fonction de l'image qu'elle peut renvoyer...) ou en révéler leur vacuité aux personnes. Le but étant de rendre tout le monde plus heureux.

Cependant, connaître la TAD me semble totalement insuffisant. Comme une moule accrochée à son rocher, c'est une connaissance qui est accrochée au réel,

qui demande implicitement d'être testée, expérimentée, qu'on la fasse vivre. Moule exigeante, la TAD ne peut s'appliquer sans s'observer soi-même : dans la TAD, pour changer les gens, il faut se changer soi. Il s'agit d'ajustements, pas de changer sa personnalité ou de se forcer à sourire, mais juste être dans une posture de bienveillance, d'humilité et d'autonomie sans motifs compensatoires.

Sources:

Traité de psychologie positive, Chapitre « <u>les apports de la théorie de l'autodetermination</u> » P.G,Sarrazin, L,Pelletier, E.L Deci, R.M Ryan, ed De Boeck Supérieur

Introduction à la psychologie positive, Jacques Lecomte, Dunod

Quelques articles et test psychologiques sur ce site qui regorge de documents et d'outils passionnants : http://www.selfdeterminationtheory.org/

Le site – *passionnant !*- d'un chercheur en psychologie de l'éducation qui regroupe de nombreuses théories, expérience, thèses en psychologie sociale, en psychologie positive et autres peu connue du grand public : http://jean.heutte.free.fr/spip.php?article160