

Feuille de travail du cadre de référence de l'action du mouvement social: Stratégies favorisant la motivation intrinsèque

La motivation intrinsèque a trois composantes clés : l'autonomie, la maîtrise et les liens sociaux avec les autres. Pour favoriser le développement de la motivation intrinsèque, vous pouvez adopter certaines des stratégies énumérées dans le tableau ci-dessous dans le cadre de votre plan de changement.

Source de motivation intrinsèque	Stratégies	Exemples
Être autonome (choix et contrôle)	Collaborez à l'établissement des objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Discutez activement avec vos collègues : <ul style="list-style-type: none"> ○ de la rétroaction sur un changement proposé; ○ des idées sur la façon de mettre en œuvre le changement; ○ de l'état de préparation à un changement.
	Utilisez le bon ton	<ul style="list-style-type: none"> • Renforcez la fiabilité en étant transparent et en reconnaissant ouvertement les avantages et les difficultés d'un changement. • Soyez curieux; cherchez à comprendre les points de vue des autres. • Posez des questions au lieu de parler. Accordez de l'importance aux idées de chacun. • Surmontez la résistance en posant des questions pour comprendre les préoccupations.

	Offrez ou créez des choix	<ul style="list-style-type: none"> • Offrez des choix aux gens pour qu'ils aient une autonomie par rapport au changement. • Demandez aux gens d'offrir des suggestions sur la façon de faire quelque chose pour créer d'autres options.
Développez la maîtrise	Mettez en valeur les compétences individuelles	<ul style="list-style-type: none"> • Mettez l'accent sur les points forts individuels. • Faites l'éloge des réalisations. • Reconnaissez les efforts et donnez une rétroaction ou des critiques constructives.
	Mettez en valeur les compétences individuelles	<ul style="list-style-type: none"> • Mettez l'accent sur les points forts individuels. • Faites l'éloge des réalisations. • Reconnaissez les efforts et formulez des critiques constructives, comme indiqué.
Créez des liens avec d'autres au moyen de liens sociaux	Comprenez le « pourquoi » des gens	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez aux gens de décrire pourquoi un changement est important pour eux. • Donnez des exemples personnels des raisons pour lesquelles le changement est important – cela peut être motivant. Utilisez ces exemples pour déterminer les valeurs communes du groupe.
	Faites-en une affaire personnelle	<ul style="list-style-type: none"> • Insistez sur la façon dont le changement peut les toucher personnellement et sur ce qu'ils apprécient au sujet du changement.
	Soyez pratique	<ul style="list-style-type: none"> • Assurez-vous que toutes les mesures que les gens peuvent prendre pour appuyer le changement sont clairement décrites et réalisables. Cela renforcera la motivation, la transparence, la confiance et l'engagement.

SOURCES : Adapté de Bajnok et coll., 2018b; Ben-Hur & Kinley (2016).

Mise à jour en mars 2022