

PÉDAGOGIE & ANDRAGOGIE

Motivation intrinsèque

Aussi écrit : motivation intrinsèque - motivation intrinseque - motivation autodéterminée - théorie de l'autodétermination

DÉFINITION

Motivation qui naît du sens, de l'intérêt pour l'activité elle-même et du projet personnel de l'adulte, par opposition à la motivation extrinsèque fondée sur les récompenses ou les sanctions. En formation professionnelle, elle est plus déterminante pour l'engagement et la persévérance que les notes ou les contraintes. C'est un concept central de la théorie de l'autodétermination des psychologues Edward Deci et Richard Ryan.

La motivation intrinsèque est celle qui vient de l'intérieur : on apprend parce que l'activité a du sens, parce qu'elle nourrit un projet, parce qu'on y trouve du plaisir ou de la maîtrise - pas parce qu'une note ou une sanction l'exige. En reconversion professionnelle, cette distinction n'est pas théorique : elle explique pourquoi certains adultes tiennent sur la durée d'une formation exigeante, et d'autres décrochent au premier obstacle sérieux.

Motivation intrinsèque ou extrinsèque : ce qui change

Ce qui la déclenche

- Motivation intrinsèque : Le sens de l'activité, l'intérêt personnel, le projet
- Motivation extrinsèque : La récompense, la sanction, la contrainte extérieure

Ce qui la nourrit

- Motivation intrinsèque : Autonomie, sentiment de compétence, lien social (théorie de l'autodétermination, Deci et Ryan)
- Motivation extrinsèque : Le système de contrôle lui-même : notes, primes, rappels à l'ordre

Effet sur une formation longue

- Motivation intrinsèque : Soutient la persévérance dans les moments difficiles
- Motivation extrinsèque : Tient tant que la pression extérieure est maintenue, puis s'effondre au premier obstacle sérieux

Risque en excès

- Motivation intrinsèque : S'éteint si l'environnement infantilise ou multiplie les contrôles sans donner de prise
- Motivation extrinsèque : Peut éroder une motivation intrinsèque déjà présente

Ce qui nourrit ce moteur

Cette distinction est au cœur de la théorie de l'autodétermination, développée par les psychologues Edward Deci et Richard Ryan. Selon eux, la motivation intrinsèque se nourrit de la satisfaction de trois besoins fondamentaux : l'autonomie, le sentiment de compétence et le lien social. Plus l'environnement de formation nourrit ces trois besoins, plus l'apprentissage est durable et engagé (Cairn.info - Psychologies pour la formation, chapitre « Deci, Ryan et la théorie de l'autodétermination »).

Pourquoi ça compte en reconversion

Une reconversion est longue, parfois ingrate. Les mois de formation exigeants ne tiennent pas sur la contrainte extérieure : ils tiennent sur le sens que la personne met derrière. C'est pour cela que le travail sur la clarté du projet se fait en amont, pas en cours de route. Un adulte au clair sur son pourquoi traverse les moments difficiles. Un adulte poussé par la seule pression extérieure décroche au premier obstacle sérieux. La clarté précède l'engagement durable.

Le piège de la carotte et du bâton

Empiler les récompenses ou les rappels à l'ordre - la logique purement extrinsèque - peut éroder la motivation intrinsèque quand elle existe déjà. Une formation qui infantilise, qui multiplie les contrôles sans jamais donner de prise ni de sens, éteint le moteur au lieu de l'entretenir. Nourrir l'autonomie, le sentiment de progresser et l'appartenance à un groupe fait davantage pour la persévérance qu'un système de contrôle.

Deux situations concrètes

Un homme de 42 ans, poussé par la seule pression extérieure

Il s'engage dans une reconversion parce que son entourage ou sa situation financière l'y poussent. Le projet reste flou : il ne sait pas vraiment pourquoi cette voie plutôt qu'une autre, il avance parce qu'il faut avancer. Les premières semaines de formation se passent bien, portées par l'énergie du changement. Puis vient un module difficile, une évaluation ratée, une semaine où rien ne va. Sans un pourquoi clair à quoi se raccrocher, la motivation retombe vite : c'est le moment où la seule pression extérieure ne suffit plus à tenir.

Une femme de 39 ans, avec un projet clarifié en amont

Avant de s'inscrire, elle a pris le temps de clarifier ce qui compte vraiment pour elle dans le métier visé - pas seulement le salaire ou le statut, mais l'activité elle-même. Ce travail préalable change la manière dont elle traverse la formation. Un module difficile reste difficile, mais il ne remet pas en cause la direction. Elle sait pourquoi elle est là, et ce pourquoi tient les jours où la motivation de départ ne suffirait plus.

Les erreurs fréquentes

- Confondre motivation et discipline extérieure : croire qu'un cadre strict ou des rappels à l'ordre suffisent à faire tenir un adulte sur plusieurs mois de formation.
- Reporter le travail sur le projet à plus tard, en espérant que la motivation viendra en cours de route une fois la formation commencée.
- Sur-contrôler : multiplier les évaluations et les injonctions sans jamais donner de prise ni d'autonomie, au risque d'éteindre un moteur qui existait déjà.
- Négliger le lien social pendant la formation, alors qu'il fait partie des trois besoins qui nourrissent la motivation intrinsèque, au même titre que l'autonomie et le sentiment de compétence.
- Penser la motivation comme acquise une fois pour toutes, alors qu'elle se nourrit en continu de l'environnement de formation.

Pour votre reconversion

- La méthode
- Reconversion professionnelle
- Andragogie
- Apprentissage autodirigé
- Devenir formateur professionnel d'adultes

À RETENIR

- La motivation intrinsèque naît du sens, de l'intérêt pour l'activité et du projet personnel ; l'extrinsèque vient des récompenses ou des sanctions.
- Selon la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan, elle se nourrit de trois besoins : autonomie, sentiment de compétence et lien social.
- En reconversion, la clarté du pourquoi soutient la persévérance dans les moments difficiles mieux que la pression extérieure.
- Empiler récompenses et rappels à l'ordre peut éroder une motivation intrinsèque déjà présente, surtout

dans une formation qui infantilise.

SOURCES

OFFICIELLES & RÉGLEMENTAIRES

- Centre Inffo - Formation tout au long de la vie <https://www.centre-inffo.fr/> (consulté 2026-07-03)

ACADÉMIQUES

- « Chapitre 13. Edward Deci, Richard Ryan et la théorie de l'autodétermination », in Psychologies pour la formation, Dunod (Cairn.info) <https://shs.cairn.info/psychologies-pour-la-formation--9782100788026-page-223?lang=fr> (consulté 2026-07-03)

Fiche extraite du Glossaire de la formation professionnelle.

Auteur : Benjamin Duplaa - directeur IFPA Poitiers, 15 ans d'accompagnement reconversion Bordeaux, France.

Version à jour (les règles évoluent) : benjaminduplaa.com/lexique/motivation-intrinseque
Diffusion libre - citation appréciée.



Scanner pour ouvrir le PDF