DIFFERENTS TYPES DE MOTIVATION

Comportements autodéterminés — *Continuum d'autodétermination* — Comportements non autodéterminés

Type de motivation	Motivation intrinsèque	Motivation extrinsèque				Amotivation
Forme de régulation	Régulation intrinsèque	Régulation intégrée	Régulation identifiée	Régulation introjectée	Régulation externe	Absence de régulation
		+ *Intériorisation* -				
Lien perçu de causalité	Interne	Interne	Plutôt interne	Plutôt externe	Externe	Ni interne/ ni externe
Pourquoi le comportement est-il adopté?	Par intérêt, plaisir, satisfaction qui en découle directement	Parce qu'il est en parfaite harmonie avec les valeurs et l'identité de l'individu	Parce qu'il a du sens, il est valorisé et relié à des buts importants	Pour faire face à des pressions internes: éviter la culpabilité, la honte, satisfaire des attentes sociales.	Pour faire face à des pressions externes palpables: obtenir une récompense, éviter une punition	Manque d'intentionnalité, résignation, dévalorisation, absence de contrôle du comportement
Dégré d'autonomie vs. contrôle	*Motivations autonomes*			*Motivations contrôlées/ contraintes*		

Vital Projects