

Influencer volontairement sa propre motivation: est-ce possible ?

Matilde Carpinteyro et Isabelle Cabot, Cégep Édouard-Montpetit

Problématique

La motivation est un levier de performance scolaire internationalement reconnu (Renninger et Hidi, 2019).

Or, la plupart des stratégies motivationnelles scolaires efficaces dépendent d'une intervention externe (p. ex. personne enseignante), limitant ainsi leur durabilité (Paquette et Bélec, 2024).

Les connaissances formelles sont une ressource durable pour la personne (Savarimuthu et Ponniah, 2024).

L'acquisition de connaissances sur la motivation pourrait-elle être un levier d'intervention menant à une certaine autonomie motivationnelle?



Résultats

Tableau 1. Description de l'échantillon selon le groupe

	GE (n = 70)	GT (n = 65)	Khi2
Inscrit.e au cours MTI^a en SH au Cégep ÉM	Oui: 100%	Oui: 100%	--
Genre	Femme:38 (54%) Homme:31 (44%) Autre réponse:1 (1%)	Femme:43 (66%) Homme:22 (34%) Autre réponse:0	1,72 ^b
Vous êtes-vous déjà senti.e tellement démotivé.e...?	Oui: 41% Non: 59%	Oui: 36% Non:64%	,43

^aMéthodes de travail intellectuel: premier cours de méthodologie du programme collégial de SH.
^bKhi2 calculé sur les fréquences d'hommes et de femmes pour respecter la règle des fréquences théoriques supérieures à 5.

Le tableau 1 indique que les groupes sont équivalents au prétest.

Tableau 2. Scores moyens ± écarts-types, résultat de l'ANOVA à mesure répétée (F) des connaissances sur la motivation selon le temps et le groupe

	Résultats prétest	Résultats posttest	Temps X Groupe F(dl1, dl2)
GE (n = 70)	12,73 ± 3,42	13,54 ± 4,07	4,65(1, 133)*
GT (n = 65)	13,42 ± 3,85	12,63 ± 4,45	

*p<,05.

Le tableau 2 indique que l'évolution des connaissances sur la motivation est significativement différente entre les deux groupes.

Tableau 3. Corrélation de Pearson entre le score de connaissances sur la motivation et la motivation scolaire générale ressentie au posttest. n = 135

Variables	Connaissances posttest	Motivation posttest
Connaissances posttest	1,00	0,21*
Motivation posttest		1,00

*p < ,05.

Le tableau 3 indique une corrélation positive et significative entre les connaissances et la motivation à la fin de la session.

Tableau 4. Pertinence de l'automotivation selon les étudiantes et étudiants

Catégories	Nb d'unités de sens (n = 181)	Exemples
Selon vous, est-il pertinent d'apprendre à se motiver par soi-même? [Oui: 98,4%] Expliquez votre réponse s.v.p.		
Engagement Performance	75 (41,44%)	« Pour mieux performer », « Car sans motivation tu ne vas rien accomplir », « Parce qu'il est plus facile d'atteindre ses objectifs ainsi »
Autonomie	56 (30,94%)	« Il n'y aura pas tout le temps du monde pour nous aider », « Parce que souvent, on va se retrouver seul pour travailler »
NA/Autres	50 (27,62%)	« Car tout le monde est différent dans ses intérêts, facilités, etc. », « Car c'est important de trouver la motivation », « La motivation est la force motrice derrière nos efforts », « Il faut de la discipline pas juste de la motivation »

Discussion

- Les résultats indiquent qu'un enseignement pratique de la motivation mène à un apprentissage.
- Les étudiant.e.s jugent ce type d'apprentissage pertinent parce qu'il peut faciliter l'atteinte de leurs objectifs, et de manière plus autonome.

Limites

- Petit échantillon d'un seul programme d'études.
- Pas de mesure prétest de l'état motivationnel permettant d'en voir l'évolution selon le groupe.
- Pas de validation d'un lien causal entre les connaissances et la motivation ressentie en posttest.

Prospectives

- Vérifier si une formation encore plus appliquée et personnalisée mènerait à un lien plus fort entre les connaissances et la motivation ressentie.
- Tester cette formation auprès de différents échantillons (et de plus grandes tailles) du collégial pour confirmer les résultats.
- Vérifier le maintien des bénéfices par un devis longitudinal.

Méthode

Devis quasi-expérimental

Gr. expérimental (n = 70) exposé à une formation pratique de 30 minutes sur la motivation à la semaine 3 (±1) de la session;

Gr. témoin (n = 65) non-exposé.

Questionnaire Forms, administré au début (prétest) et à la fin de la session (posttest):

- Questionnaire de connaissances sur la motivation (Cabot et Bradette, 2025): 18 questions objectives menant à un score total possible entre 0 et 18 points
- Échelle de motivation scolaire générale au postsecondaire (Cabot et Surprenant, 2025): 13 items Likert en 5 points menant à un score total entre 1 et 5.
- Questions ouvertes: ex.: « Vous êtes-vous déjà senti.e tellement démotivé.e face à une tâche ou une situation, que vous ne souhaitiez même pas devenir plus motivé.e? (oui/non + décrivez un exemple) ».

Analyses quantitatives: Descriptives, Khi², ANOVA à mesure répétée et corrélation.

Analyses qualitatives: Création inductive de catégories d'unités de sens, puis codage des contenus.

Références

- Cabot, I. et Bradette, A. (2025). Questionnaire de connaissances d'introduction sur la motivation. Document inédit
- Cabot, I. et Surprenant, R. (2025). Development of the Post-Secondary General Academic Motivation Scale (PSGAMS) : Initial Evidence of Validity. *Higher Education Studies*, 15(3), p189. <https://doi.org/10.5539/hes.v15n3p189>
- Paquette, A.-M. et Bélec, C. (2024). Les défis du transfert de la recherche en pédagogie collégiale : Comprendre les enjeux d'un fossé méconnu. *Pédagogie collégiale*, 38(1), 39-48.
- Renninger, K. A. et Hidi, S. E. (2019). *The Cambridge Handbook of Motivation and Learning*. Cambridge University Press.
- Savarimuthu, A. et Ponniah, R. J. (2024). Cognition and Cognitive Reserve. *Integrative Psychological & Behavioral Science*, 58(2), 483-501. <https://doi.org/10.1007/s12124-024-09821-3>

Affiche présentée au colloque de l'Association pour la recherche au collégial (ARC) dans le cadre du congrès de l'Acfas. Trois-Rivières, 11 mai 2026.