

Besoins psychologiques	EFFETS POSITIFS via la satisfaction des besoins	EFFETS NÉGATIFS via la frustration des besoins
AUTONOMIE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Horaires flexibles ▪ Moins de temps de transport ▪ Plus de temps pour d'autres activités 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Surveillance étroite ▪ Conflit maison-travail ▪ Demandes accrues
COMPÉTENCE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Accès mondial à l'information et à la communication ▪ Possibilités d'apprentissage à distance ▪ Plus grande clarté des rôles ▪ Augmentation de l'auto-efficacité 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Surcharge d'informations ▪ Obligation d'apprendre et de maintenir des compétences technologiques ▪ Problèmes technologiques
AFFILIATION SOCIALE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Communication en face à face ou virtuelle ▪ Établissement des liens avec des personnes à travers le temps et l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Isolement social et professionnel ▪ Manque de soutien social ▪ Relations moins significatives avec les collègues

Jacques Forest
Anja Van den Broeck, Hermina Van Coillie
et Marcus B. Mueller

LIBÉRER LA **MOTIVATION**

Avec la théorie de l'autodétermination



ēdito

forest.jacques@uqam.ca