

Description de l'échelle

Cette échelle mesure la motivation intrinsèque et extrinsèque que les gens peuvent avoir pour réaliser leurs activités de loisir. Cette échelle mesure les 7 construits suivants : la motivation intrinsèque à l'accomplissement, à la connaissance et à la stimulation, les régulations externes, introjectées et identifiées et enfin, l'amotivation. On y retrouve 28 énoncés, soit 4 énoncés pour chacune des 7 sous-échelles mesurés sur une échelle de 1 à 7 points.

Références

Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., Brière, N.M., & Blais, . Construction et validation de l'Échelle de motivation vis-à-vis les Loisirs (EML). Communication présentée au congrès annuel de la SQRP, Ottawa, ON, 28 octobre 1989. Résumé des communications, p.146.

ÉCHELLE DE MOTIVATION DANS LES LOISIRS (EML-28)

Luc G. Pelletier, Robert J. Vallerand, Marc R. Blais & Nathalie M. Brière, 1991

ATTITUDES FACE À TES LOISIRS

Indique les loisirs que tu pratiques le plus souvent, et auxquels tu feras référence tout au long des 28 prochaines questions (ex: lecture, échecs, spectacles, cinéma, ...): _____

Indique dans quelle mesure chacun des énoncés suivants correspond actuellement à l'une des raisons pour lesquelles tu pratiques les loisirs que tu viens d'identifier.

Ne correspond pas du tout	Correspond très peu	Correspond un peu	Correspond moyennement	Correspond assez	Correspond fortement	Correspond très fortement
1	2	3	4	5	6	7

EN GÉNÉRAL, POURQUOI PRATIQUES-TU CES LOISIRS ?

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Pour éviter d'avoir à faire d'autres tâches. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Parce que j'éprouve du plaisir et de la satisfaction à en apprendre plus sur les nouveautés. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Parce que selon moi, c'est une bonne façon de développer des habiletés sociales, physiques ou intellectuelles qui me serviront plus tard. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Pour le plaisir que je ressens à vivre des expériences excitantes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Je ne parviens pas à voir pourquoi je pratique des loisirs et franchement, je m'en fous pas mal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Pour la satisfaction que je ressens pendant que j'essaie de relever des défis intéressants. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Parce qu'il est très important pour moi d'occuper mes temps libres. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Parce que je n'aime pas avoir l'air de quelqu'un qui ne fait rien. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pour le plaisir d'en savoir plus sur les sujets qui m'attirent. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Parce que c'est l'un des moyens que j'ai choisi pour m'améliorer sur le plan personnel. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Pour la sensation de liberté que je vis pendant que je fais l'activité. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Je ne sais pas trop; je ne crois pas que les loisirs soient des activités qui me conviennent. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Pour le plaisir que je ressens lorsque je me surpasse | | | | | | | |

dans des activités intéressantes.	1	2	3	4	5	6	7
14. Parce que, dans la vie, il faut absolument faire des loisirs pour être heureux.	1	2	3	4	5	6	7
15. Parce que ça me permet parfois d'être apprécié-e des autres.	1	2	3	4	5	6	7
16. Parce que cela me permet d'approfondir mes connaissances sur des sujets qui m'intéressent.	1	2	3	4	5	6	7
17. Parce que c'est le moyen que j'ai choisi pour acquérir des habiletés dans d'autres domaines importants pour moi.	1	2	3	4	5	6	7
18. Parce que mes activités de loisir me permettent de "tripper" énormément.	1	2	3	4	5	6	7
19. Je ne le sais pas vraiment; j'ai l'impression qu'il n'y a aucun loisir où je puisse faire quelque chose de bien.	1	2	3	4	5	6	7
20. Pour le plaisir de me surpasser pendant que je fais des activités qui représentent des défis pour moi.	1	2	3	4	5	6	7
21. Parce qu'il faut absolument que je me sente occupé-e.	1	2	3	4	5	6	7
22. Pour montrer aux autres que je suis une personne dynamique.	1	2	3	4	5	6	7
23. Parce que cela me permet d'explorer une foule de domaines intéressants.	1	2	3	4	5	6	7
24. Parce que faire des loisirs est un des moyens qui me permet de développer d'autres aspects de ma personne.	1	2	3	4	5	6	7
25. Pour le simple plaisir de me sentir "relaxé-e" profondément.	1	2	3	4	5	6	7
26. Honnêtement je ne le sais pas; j'ai l'impression de perdre mon temps en pratiquant des loisirs.	1	2	3	4	5	6	7
27. Pour la satisfaction que je retire à essayer de maîtriser des activités complexes.	1	2	3	4	5	6	7
28. Parce qu'il me faut absolument ma période de loisir pour être de bonne humeur.	1	2	3	4	5	6	7

© *Luc G. Pelletier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Brière, Marc R. Blais et Isabelle Green-Demers Loisir et Société, 19, (1996).*

CLÉ DE CODIFICATION - ÉML-28

2, 9, 16, 23 Motivation intrinsèque à la connaissance

6, 13, 20, 27 Motivation intrinsèque à l'accomplissement

4, 11, 18, 25 Motivation intrinsèque à la stimulation

3, 10, 17, 24 Motivation extrinsèque - identifiée

7, 14, 21, 28 Motivation extrinsèque - introjectée

1, 8, 15, 22 Motivation extrinsèque - régulation externe

5, 12, 19, 26 Amotivation