

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

**LES PRATIQUES PARENTALES À PRIVILÉGIER POUR FAVORISER
L'AUTODÉTERMINATION DES ENFANTS**

**ESSAI PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE DE LA
MAITRISE EN PSYCHOÉDUCATION**

**PAR
AN JIALI NOLETTE**

JUILLET 2025

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire, de cette thèse ou de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire, de sa thèse ou de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire, cette thèse ou cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire, de cette thèse et de son essai requiert son autorisation.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
MAITRISE EN PSYCHOÉDUCATION (M. Sc.)

Direction de recherche :

Yves Lachapelle

Prénom et nom

Directeur de recherche

Comité d'évaluation :

Yves Lachapelle

Prénom et nom

directeur ou codirecteur de recherche

Yves Lachapelle

Prénom et nom

Évaluateur

Diane Rousseau

Prénom et nom

Évaluateur

Résumé

Cette recension des écrits examine les pratiques parentales à privilégier dans le but de favoriser le développement de l'autodétermination de l'enfant, et ce, en lien avec la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (2000). L'objectif principal est de recenser les travaux scientifiques portant sur les approches éducatives les plus efficaces pour encourager l'acquisition de cette compétence qui s'avère essentielle. En s'appuyant sur une variété d'études, cette recension vise à identifier les pratiques parentales les mieux adaptées dans le contexte de la parentalité contemporaine. Les aspects clés qui soutiennent le développement de l'autodétermination chez l'enfant seront présentés permettant ainsi un éclairage approfondi sur les dynamiques familiales qui appuient l'acquisition de cette compétence. Cet essai constitue une ressource pour les professionnels qui souhaitent accompagner les parents dans cette démarche.

Table des matières

Résumé	iii
Table des matières	iv
Listes des tableaux et des figures	vi
Remerciements	vii
Introduction.....	1
La parentalité au Québec	1
La parentalité.....	2
Expérience parentale	3
Pratique parentale.....	3
Responsabilité parentale	3
Les déterminants de la parentalité.....	4
Théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan	6
La théorie de l'autodétermination appliquée à la parentalité contemporaine	8
Importance de la problématique.....	8
Objectifs de l'essai	11
Méthode	12
Recherche documentaire.....	12
Critères de sélection des articles	12
Critères d'inclusion	13
Critères d'exclusion.....	13
Repérage des études	14
Analyse intégrative.....	16
Résultats.....	17
Objectifs des études retenues	17
Caractéristiques des participants	17
Devis de recherche et instruments de mesure	19
Les principaux résultats	20

Pratiques parentales centrées sur le support autonome de l'enfant.....	21
La motivation intrinsèque.....	22
Offrir un degré de choix et liberté.....	23
Encadrement positif et constant.....	24
Soutien émotionnel et renforcements (langage positif).....	24
Discussion.....	27
Constats et recommandations	27
Les considérations pour la pratique en psychoéducation	29
Soutenir l'autonomie	29
Favoriser la motivation intrinsèque.....	29
Encadrer avec clarté et bienveillance	30
Assurer un soutien émotionnel.....	30
Réduire les pratiques contrôlantes	30
Les limites de l'essai	30
Les avenues pour les recherches futures.....	31
Conclusion	32
Références.....	33
Appendice A	37
Appendice B.....	38

Listes des tableaux et des figures

Tableaux

Tableau 1 Mots-clés utilisés dans les bases de données	12
Tableau 2 Caractéristiques des participants	18
Tableau 3 Caractéristiques des devis de recherche et instruments de mesure	20
Tableau 4 Objectifs et buts des études.....	37
Tableau 5 Résultats des pratiques parentales préconisées	38

Figures

Figure 1 Théorie et cadre conceptuel écosystémique de la parentalité (Lacharité <i>et al.</i> , 2014).....	5
Figure 2 Synthèses des études identifiées et sélectionnées.....	15

Remerciements

La réalisation de cet essai n'aurait pas été possible sans l'appui bienveillant et l'implication de nombreuses personnes, à qui je souhaite exprimer toute ma gratitude.

Je remercie tout d'abord mon directeur de recherche, M. Yves Lachapelle, pour son accompagnement attentif, sa rigueur intellectuelle et ses conseils toujours judicieux. Sa joie de vivre, sa disponibilité et son encadrement constant ont été des piliers essentiels tout au long de ce projet. Merci pour votre patience, vos nombreuses suggestions, vos corrections minutieuses et votre soutien indéfectible, sans lesquels cet essai n'aurait pu voir le jour.

À mes collègues, mon partenaire, mes ami(e)s et à toutes les personnes qui m'ont offert leur soutien moral pendant cette période de rédaction, je vous remercie sincèrement. Je tiens à souligner particulièrement la présence constante et bienveillante de mon amie Monica Raymond, avec qui j'ai partagé bien plus qu'un parcours universitaire. Ton écoute, nos échanges, ton appui fidèle et les moments que nous avons vécus ensemble ont été essentiels pour traverser cette aventure. Depuis notre premier jour au baccalauréat jusqu'à aujourd'hui, tu représentes l'une des plus belles rencontres de mon cheminement. Merci du fond du cœur.

Enfin, je souhaite exprimer toute ma reconnaissance à ma famille et à mes proches, pour leur compréhension, leur patience et leurs encouragements continus. Leur soutien a été une source de réconfort et d'inspiration, et m'a permis de garder le cap jusqu'à la fin de ce projet. Merci à tous de m'aider à croire et mettre en valeur mes capacités personnelles et professionnelles.

Introduction

Devenir mère ou père peut à la fois être une aventure de vie stimulante et enrichissante, mais elle peut aussi être une expérience comprenant de nombreux défis. Porter la responsabilité « d'avoir » de jeunes enfants tout en développant le sentiment d'être « un bon parent » entraîne de nombreuses zones grises et incertitudes. La parentalité contemporaine, en constante évolution, s'inscrit dans un contexte marqué par des changements sociaux, culturels et économiques importants (Lacharité *et al.*, 2014 ; Roy, 2021). Ces changements modifient les dynamiques familiales et les rôles parentaux, dans un contexte de diversité familiale sans précédent : familles monoparentales, recomposées, homoparentales et issues de l'immigration sont en augmentation. Cette diversité redéfinit les rôles de la mère et du père tout en exigeant une adaptation constante face aux attentes de la société envers ceux-ci (Lacharité *et al.*, 2014). Outre cet aspect, l'évolution des valeurs individualistes et la précarité économique représentent aussi des facteurs à considérer pour les parents (Roy, 2021). En dépit de ces transformations, les parents demeurent porteurs de nombreuses responsabilités telles que : subvenir aux besoins matériels, affectifs et éducatifs de leurs enfants, et ce, en s'adaptant aux nombreuses pressions de la société (Gauthier et Tétreault, 2018). C'est dans ce contexte que s'articule ce que l'on nomme la parentalité.

La parentalité au Québec

Le parent québécois d'aujourd'hui doit constamment s'adapter à une réalité marquée par une pluralité de modèles familiaux, des attentes sociales élevées et des repères éducatifs parfois flous (Roy, 2021). Le Québec se distingue par cette diversité familiale, mais aussi par une précarité économique croissante et un accès inégal aux ressources (Lacharité *et al.*, 2014 ; Roy, 2021). Pour y répondre, plusieurs programmes de soutien aux familles ont été instaurés, incluant des services d'éducation parentale, de soutien psychosocial et une couverture d'assurance parentale (Ministère de la Famille, 2023). Malgré ces soutiens, les parents font face à une pression sociale grandissante liée à l'image du « bon parent » devant être constamment engagé, disponible et proactif, souvent au détriment de leur propre bien-être (Gauthier et Tétreault, 2018). Cette pression peut engendrer stress et fatigue mentale. Toutefois, la majorité des parents

québécois fait preuve de résilience et souhaite offrir à leurs enfants un milieu sécurisant et stimulant pour leur développement (Roy, 2021).

Cette complexité accrue soulève de nombreux questionnements quant aux pratiques parentales à adopter pour soutenir le développement optimal des enfants. Les repères traditionnels ne suffisent plus à guider le quotidien parental, ce qui a suscité un intérêt croissant pour la qualité des pratiques parentales et leur influence sur le développement de l'enfant (Baumrind, 1966 ; Darling et Steinberg, 1993 ; Tardif *et al.*, 2015). Plus spécifiquement, les approches parentales qui favorisent le développement de compétences psychosociales durables, telles que l'autonomie, la résilience et l'autorégulation sont au cœur des préoccupations (Grolnick et Pomerantz, 2009 ; Pelletier et Séguin-Lévesque, 2002). Cette orientation rejoint la notion d'autodétermination proposée par Deci et Ryan (2000), définie comme la capacité d'un individu à être acteur de ses choix, en cohérence avec ses valeurs et besoins fondamentaux. Ce concept est devenu un objectif éducatif central tant dans les familles que dans les institutions scolaires (Deci et Ryan, 2000 ; Mageau *et al.*, 2017). En considérant ces multiples défis et transformations, il est donc primordial de clarifier ce que recouvre le concept de parentalité, afin de mieux situer les pratiques parentales actuelles et leurs implications dans le développement de l'enfant.

La parentalité

Selon Lacharité (1999 ; 2015), la parentalité regroupe l'ensemble des fonctions, rôles et obligations qui sont détenus par un adulte, dans le but d'éduquer et assurer le développement optimal de l'enfant. Elle ne se limite pas uniquement à l'aspect biologique de la parenté, mais englobe également une sphère émotionnelle, éducative, sociale et culturelle. La parentalité représente donc à la fois un rôle social et une expérience individuelle fortement influencée par les contextes de vie, les trajectoires individuelles et les moyens disponibles dans l'environnement (Lacharité *et al.*, 2014). Cela dit, la parentalité d'aujourd'hui s'inscrit dans un processus individuel au cours duquel le parent doit construire ses propres repères éducatifs dans un monde constamment en évolution (Roy, 2021). Pour mieux comprendre ce concept complexe, il est

important de considérer trois dimensions interdépendantes : l'expérience parentale, la pratique parentale et la responsabilité parentale.

Expérience parentale

D'abord, l'expérience parentale fait référence à la perception subjective du parent dans l'exercice de son rôle (Lacharité, 1999). Cela fait référence aux émotions, aux perceptions, aux valeurs, aux doutes et aux satisfactions que l'on retrouve dans la parentalité. Autrement dit, il s'agit de la façon dont le parent perçoit, ressent et interprète son quotidien dans son rôle parental. Malgré les standards mis en place, chaque parent bâtit son expérience de manière individuelle et cela selon son histoire personnelle, l'environnement dans lequel il évolue, les interactions avec l'enfant, mais aussi avec les autres membres de la famille (Lacharité *et al.*, 2014).

Pratique parentale

La pratique parentale réfère aux actions que le parent applique dans l'éducation de l'enfant, telles que, les stratégies disciplinaires, les méthodes de communication, le soutien affectif et les routines quotidiennes. Le style parental peut se moduler selon les valeurs des parents, leur compréhension du développement de l'enfant et les ressources auxquelles ils ont accès (Darling et Steinberg, 1993 ; Lacharité *et al.*, 2014).

Responsabilité parentale

La responsabilité parentale concerne la fonction parentale ou l'autorité parentale en lien avec les attentes sociales et juridiques comprises dans le rôle du parent (Durning, 2006 ; Lacharité *et al.*, 2014). Elle comprend les devoirs et responsabilités de la parentalité, par exemple, la protection, les soins, l'éducation et la socialisation (Gouvernement du Québec, 2023). Cette sphère met de l'avant le caractère normatif dans lequel s'inscrit la parentalité contemporaine (Lacharité *et al.*, 2014).

L'approfondissement de ces trois dimensions permet de mieux saisir la complexité et la richesse de la parentalité d'aujourd'hui. Outre l'interrelation entre ces dimensions, l'influence indirecte de ces sphères doit être considérée sur le développement de l'enfant (Lacharité *et al.*,

2014). À cet égard, il semble pertinent de souligner que la responsabilité parentale et l'expérience parentale constituent des éléments déterminants qui viennent encadrer les balises de la pratique parentale (Lacharité *et al.*, 2014). Cela dit, l'un des modèles conceptuels incontournables pour mieux comprendre les déterminants de la pratique parentale ou autrement dit, les déterminants de la parentalité est celui de Belsky (1984).

Les déterminants de la parentalité

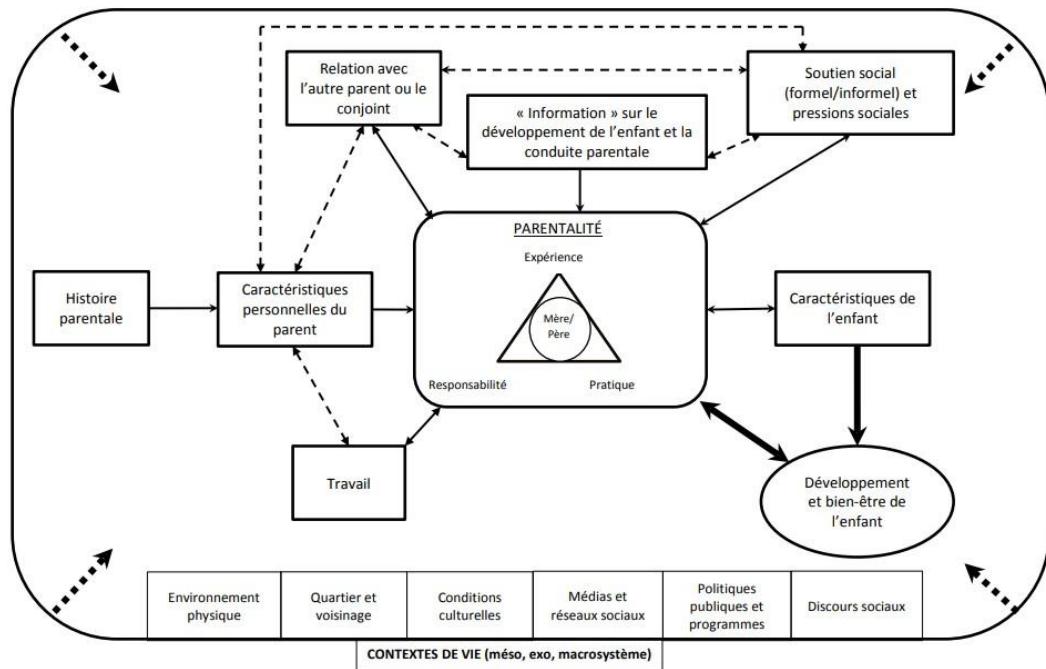
Le modèle théorique de Belsky (1984) permet d'illustrer que la parentalité dépend d'un ensemble important de facteurs regroupés en trois catégories : les caractéristiques personnelles du parent, celles de l'enfant ainsi que les caractéristiques sociales et contextuelles (Lacharité *et al.*, 2014). Au cœur du modèle, l'expérience, la pratique et la responsabilité parentales occupent une place centrale et sont directement influencées par ces variables. L'objectif du modèle est de démontrer que la qualité de la parentalité, et donc la trajectoire développementale de l'enfant, résulte de l'interaction dynamique entre ces différents déterminants. Ainsi, les caractéristiques personnelles du parent (santé mentale, histoire d'attachement, croyances éducatives) influencent la manière dont il perçoit et exerce son rôle parental. En parallèle, les caractéristiques propres de l'enfant (tempérament, besoins spécifiques, difficultés d'adaptation) viennent moduler la réponse du parent, qui ajuste ses pratiques selon les réactions et les signaux de son enfant. Enfin, les caractéristiques sociocontextuelles (réseaux de soutien, ressources économiques, normes sociales, conditions de travail) exercent une pression ou un soutien sur la capacité du parent à remplir ses fonctions (Lacharité *et al.*, 2014).

Ces trois sphères ne fonctionnent donc pas en vase clos : elles interagissent continuellement et façonnent ensemble l'expérience parentale. Par exemple, un parent disposant d'un bon réseau social et de ressources économiques suffisantes sera généralement mieux équipé pour répondre aux besoins d'un enfant au tempérament difficile. Inversement, des conditions de vie précaires peuvent exacerber le stress parental et nuire à la qualité des interactions parent-enfant, même chez un parent ayant de bonnes compétences éducatives. Ainsi, le modèle souligne l'importance de considérer la parentalité comme un système en mouvement, où chaque facteur influence et est influencé par les autres, créant un effet cumulatif sur le développement global de l'enfant (Lacharité *et al.*, 2014). (voir Figure 1)

À cet égard, il convient de préciser que les composantes de la parentalité présentent à la fois un caractère féminin et masculin, en plus d'être en constante redéfinition (Darling et Steinberg, 1993 ; Lacharité *et al.*, 2014). Bien que les parents partagent plusieurs caractéristiques communes, plusieurs aspects distinctifs du rôle parental méritent d'être précisés. Selon Durning (2006), le rôle parental est fortement influencé par les représentations genrées ancrées dans les normes sociales. Ainsi, la mère jouerait majoritairement un rôle plus affectif et relationnel, tandis que le père aurait davantage un rôle plus structurant et disciplinaire. Cependant, il faut souligner que ces stéréotypes tendent à se transformer dans le contexte actuel. D'ailleurs, Lacharité (1999 ; 2015) montre que malgré une implication plus importante des pères dans le volet affectif et éducatif, les différences demeurent nourries par les attentes sociales.

Figure 1

Théorie et cadre conceptuel écosystémique de la parentalité (Lacharité *et al.*, 2014)



Théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan

La théorie de l'autodétermination (« Self-Determination Theory – SDT ») développée par Deci et Ryan (1985 ; 2000), est une approche théorique humaniste qui se centre sur la motivation et le développement de l'individu. Il s'agit d'un modèle central en psychologie du développement et en psychologie de la motivation. Cette théorie met en lumière que la personne, dès l'enfance, se dirige naturellement vers un développement émotionnel, peut renforcer un sentiment de bien-être personnel et favoriser un développement optimal. L'atteinte de ces aspects peut s'actualiser seulement, si cette personne évolue dans un environnement social qui assure la satisfaction de trois besoins psychologiques innés, soit l'autonomie, la compétence et l'appartenance sociale (Deci et Ryan, 2000 ; Grolnick et Pomerantz, 2009 ; Magneau *et al.*, 2017).

D'abord, l'autonomie fait référence au besoin qui permet à l'individu de se sentir en contrôle de ses choix et de ses comportements dans une situation donnée. Le sentiment de compétence réfère au besoin de se sentir performant et compétent dans ses actes. Enfin, l'appartenance sociale correspond au besoin de se sentir relié, soutenu et accepté dans ses relations. Cela dit, les auteurs mettent de l'avant que la motivation de la personne peut s'évaluer sur un continuum allant d'une motivation extrinsèque contrôlée à une motivation intrinsèque autodéterminée (Deci et Ryan, 2000 ; Grolnick et Pomerantz, 2009). Selon Deci et Ryan (2000), s'il y a satisfaction de ses trois besoins, l'individu sera plus enclin à développer une motivation autonome, acquerra de meilleures capacités de résilience et possédera un sentiment de bien-être supérieur. En revanche, s'il y a insatisfaction de ces besoins, une perte de motivation et des difficultés d'adaptation s'observeront (Deci et Ryan, 2000 ; Grolnick et Pomerantz, 2009).

À partir de ces besoins fondamentaux, Deci et Ryan (2000) proposent une classification de la motivation qui peut se catégoriser en six types de mécanismes de régulation allant de l'amotivation à la motivation intrinsèque. À l'un des pôles, l'amotivation se définit comme une absence d'intention d'agir, régulièrement associée à une perception d'incompétence ou à un manque d'intérêt personnel (Lachapelle *et al.*, 2022). Ensuite, quatre formes de motivation

extrinsèque sont incluses. Les deux premières sont la régulation externe (agir pour obtenir un gain ou éviter une sanction) et la régulation introjectée (agir sous influence d'une pression interne, pour éviter de ressentir un sentiment de honte ou de culpabilité). Ainsi, la personne agit davantage en raison de contraintes externes, ce qui correspond à de l'hétérodétermination. À partir du moment où une personne agit dans la perspective d'atteindre un but ou un objectif personnel, le mécanisme impliqué est celui de la régulation identifiée. Enfin, il arrive parfois que la personne agisse principalement lorsque les comportements sont cohérents à ses valeurs personnelles (Lachapelle *et al.*, 2022). Ces deux formes de motivation représentent une motivation davantage autodéterminée. C'est pour cette raison que les auteurs indiquent que la motivation à régulation intégrée correspond à l'étape où la personne franchit le seuil de l'autodétermination (passage de l'hétérodétermination à l'autodétermination) et que la motivation à régulation identifiée correspond à la forme la plus autonome des motivations extrinsèques. Enfin, il existe une forme de motivation dite intrinsèque, qui se retrouve à l'autre extrémité du continuum. Elle est caractérisée par un engagement purement intéressé ou plaisir perçu par la personne sans attentes de conséquences ou rétroactions positives de la part de l'environnement (Lachapelle *et al.*, 2022).

La distinction de ces différents types de motivation permet de mieux comprendre comment certaines pratiques parentales, telles que l'encouragement de l'autonomie, le soutien émotionnel et l'encadrement bienveillant, sont plus propices au développement de comportements de plus en plus autodéterminés chez l'enfant. À l'inverse, l'adoption de pratiques éducatives contrôlantes augmente les probabilités de maintenir l'enfant dans une régulation externe ou introjectée, impactant ainsi son développement autonome et sa capacité à internaliser les règles et valeurs parentales (Lachapelle *et al.*, 2022). En outre, cela démontre l'importance de considérer une réponse adéquate aux besoins psychologiques fondamentaux de l'enfant (autonomie, compétence et appartenance sociale), et ce, pour soutenir le passage d'une motivation contrôlée vers une motivation autonome de l'enfant (Deci et Ryan, 2000 ; Lachapelle *et al.*, 2022).

La théorie de l'autodétermination appliquée à la parentalité contemporaine

En lien avec la parentalité d'aujourd'hui, ce modèle théorique offre des balises pertinentes aux parents quant aux pratiques éducatives à prioriser pour assurer l'épanouissement de leur enfant. À cet égard, il semble pertinent de souligner que cette approche appuie l'importance de soutenir la motivation intrinsèque, la capacité d'autorégulation et l'implication active des enfants dans leur développement (Magneau *et al.*, 2017). Cette théorie permet aussi d'illustrer que le rôle parental ne se limite plus seulement à la transmission de normes ou de comportements souhaités par la société, mais inclut aussi un volet qui permet à l'enfant de définir sa propre identité, et ce, en congruence avec ses valeurs et ses besoins (Deci et Ryan, 2000 ; Magneau *et al.*, 2017). D'ailleurs, plusieurs chercheurs (Grolnick et Pomerantz, 2009 ; Mageau *et al.*, 2017) mettent en évidence que les pratiques éducatives qui encouragent l'autodétermination permettent que le développement psychosocial de l'enfant soit plus sain. Plus spécifiquement, les parents qui privilégient une écoute empathique, une reconnaissance des émotions, offrent des choix et encouragent l'introspection sont des aspects clés au développement de la motivation intrinsèque et une réponse positive au besoin d'autonomie de l'enfant. En ce sens, cette approche parentale favorise une meilleure autorégulation, une plus grande persévérance de l'enfant et une autonomie accrue dans la prise de décision (Pelletier et Séguin-Lévesque, 2002 ; Magneau *et al.*, 2017). À l'inverse, l'application d'une parentalité plus contrôlante privilégiant la punition, les récompenses extrinsèques ou les exigences fermes, tends à inhiber la motivation, l'autonomie et influence négativement la construction de l'identité de l'enfant (Deci et Ryan, 2000 ; Grolnick et Pomerantz, 2009).

Importance de la problématique

À ce jour, peu d'études dans la littérature scientifique s'intéressent à l'application des concepts clés de la théorie de l'autodétermination aux pratiques parentales. Pourtant, plusieurs facettes du développement de l'enfant semblent se rattacher à des principes de cette approche et l'initiation précoce par l'accompagnement des parents paraît importante pour favoriser le bien-être de l'enfant. En effet, la théorie de l'autodétermination soutient que la réponse adéquate aux besoins fondamentaux de ce modèle soit l'autonomie, la compétence et l'appartenance sociale

sont des éléments primordiaux pour le développement optimal de l'enfant (Deci et Ryan, 2000). D'ailleurs, bien que ces besoins soient déterminants tout au long de la vie, ils s'établissent dès la petite enfance initialement à travers la relation parent-enfant (Grolnick et Pomerantz, 2009 ; Magneau *et al.*, 2017).

En considérant le contexte québécois actuel, il devient essentiel de s'interroger sur les pratiques parentales qui soutiennent non seulement les besoins éducatifs, mais aussi les besoins psychologiques de l'enfant. En effet, les pressions constantes vécues par les parents et l'accès inégal aux ressources rendent la mise en place de balises spécifiques très complexes (Gauthier et Tétreault, 2018 ; Ministère de la Famille ; 2023). Ainsi, l'application de la théorie de l'autodétermination à la parentalité contemporaine semble très pertinente. En effet, selon les éléments présentés précédemment, cette approche offre des repères concrets aux parents. Elle les invite à adopter une parentalité bienveillante et adaptée, centrée sur l'accompagnement de l'enfant dans son développement personnel et identitaire (Grolnick et Pomerantz, 2009 ; Magneau *et al.*, 2017).

De ce fait, plusieurs études appuient que les pratiques éducatives qui répondent adéquatement aux besoins psychologiques fondamentaux des enfants sont liées à des acquis significatifs, tant sur le plan de la santé mentale que sur le plan du développement cognitif et social (Pelletier et Séguin-Lévesque, 2002 ; Grolnick *et al.*, 2021). En optimisant le comportement autonome, en adoptant une écoute empathique et en valorisant le vécu de l'enfant, les parents contribuent activement à l'émergence de la motivation intrinsèque, la résilience et la régulation émotionnelle (Deci et Ryan, 2000 ; Mageau *et al.*, 2017).

En outre, compte tenu du potentiel éducatif et préventif de la théorie de l'autodétermination, il paraît judicieux de combler ce manque dans la littérature scientifique à ce sujet. L'exploration concrète de cette approche au contexte parental québécois pourrait contribuer à soutenir plus efficacement les familles, promouvoir une parentalité positive et optimiser le

développement de l'enfant, et ce, dès les premières années de vie (Deci et Ryan, 2000 ; Lacharité *et al.*, 2014).

Objectifs de l'essai

À la lumière des éléments présentés, il apparaît que tous les enfants ne développent pas leur compétence à agir de manière autodéterminée de manière égale. Les pratiques éducatives mises en place par les parents peuvent soit favoriser, soit entraver cette acquisition (Deci et Ryan, 2000 ; Grolnick et Pomerantz, 2009 ; Lacharité *et al.*, 2014). Cette réalité soulève une question centrale : quelles sont les stratégies parentales les plus efficaces pour encourager l'autodétermination chez l'enfant ?

Ainsi, l'objectif de cet essai est de recenser les travaux scientifiques portant sur les pratiques parentales favorisant le développement de l'autodétermination chez l'enfant, afin d'en dégager les méthodes les mieux adaptées au contexte actuel.

Méthode

Dans le but de répondre à la question de recherche et ainsi cibler les meilleures pratiques parentales pour favoriser l'autodétermination chez l'enfant, une recension intégrative des écrits sur le sujet a été réalisée.

Recherche documentaire

Le processus de recherche a été réalisé à l'été 2024 afin de recenser les articles pertinents à cet essai. Pour ce faire, des recherches ont été effectuées dans quatre banques de données : CairnINFO, ERIC, PsycINFO et Repère. Avec le soutien d'une bibliothécaire, les mots-clés, les synonymes ainsi que les différentes traductions ont été identifiés (voir Tableau 1).

Tableau 1

Mots-clés utilisés dans les bases de données

Concepts	Mots-clés anglais	Mots-clés français
Autodétermination	Self-determination* Empowerment	Autodétermination Autonomie
Parentalité	Parenthood Parent* Parental practices	Pratiques parentales Parentalité
Enfant	Infant Child*	Enfant

Ensuite, les références bibliographiques des articles retenus ont été examinées afin d'identifier d'autres études pertinentes qui n'auraient pas été ciblées à la première recherche. En outre, afin d'accéder à un maximum d'articles en lien avec le sujet, une recherche des auteurs des études retenues a été effectuée sur *ResearchGate*, permettant d'identifier d'éventuelles autres publications sur le même thème.

Critères de sélection des articles

Cette section décrit les critères d'inclusion et d'exclusion qui ont été appliqués lors de la lecture des titres et résumés des articles afin de sélectionner les études pertinentes.

Critères d'inclusion

Pour être retenue en tant qu'étude pertinente dans le cadre de cette recension, une étude devait répondre aux critères suivants :

- Les objectifs de recherche visaient l'identification des pratiques parentales favorisant l'autodétermination de l'enfant.
- L'étude dresse un portrait des pratiques parentales en lien avec les principes clés de la théorie de l'autodétermination (autonomie, autorégulation, auto-efficacité, prise de décision, engagement actif, reconnaissance).
- Les résultats vérifient l'existence d'un lien entre les mesures sur les pratiques parentales et celles de l'autodétermination de l'enfant.
- L'article a été publié entre 2010 et 2024.
- La population étudiée comprend des enfants âgés de 0 à 12 ans ainsi que leurs parents.
- L'article a été révisé par les pairs et est était disponible en français ou en anglais.
- L'article était disponible en ligne ou accessible à partir du site de la bibliothèque de l'Université.

Critères d'exclusion

Par ailleurs, les recherches se concentrant exclusivement sur une population clinique, telle que les enfants atteints du trouble du spectre de l'autisme (TSA), du syndrome de Gilles de la Tourette, du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) ou suivis en pédopsychiatrie, ont été exclues.

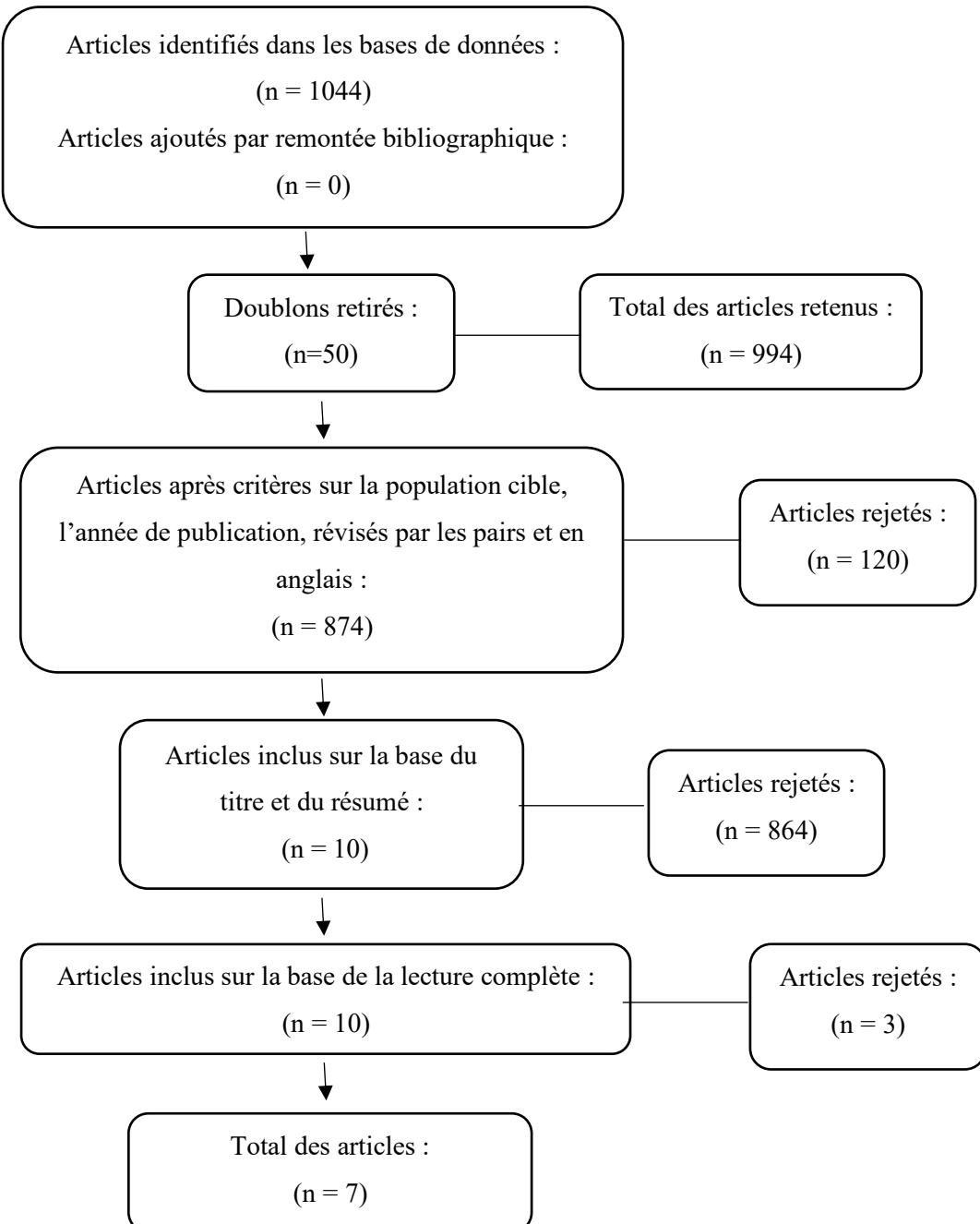
De même, les études incluant un échantillon de parents présentant des troubles mentaux, des problèmes de santé physique ou d'autres difficultés ont été écartées afin de garantir que le profil des parents analysés corresponde à celui de la population générale.

Repérage des études

La stratégie de recherche documentaire, basée sur l'utilisation de mots-clés (voir Tableau 1) combinés aux opérateurs booléens « *AND* » et « *OR* », a permis d'identifier 1 044 articles (CairnINFO = 480; ERIC et PsycINFO = 564). Aucun article n'a été retenu dans la base de données Repère. Par ailleurs, aucun article supplémentaire n'a été ajouté à partir des listes de références et du site *ResearchGate*. Après l'élimination des doublons à l'aide du logiciel *EndNote*, 994 articles ont été conservés. La majorité de ces articles ont été exclus, principalement parce qu'ils portaient sur des enfants ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA) ou un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH). D'autres études portant sur des enfants ou des parents présentant diverses problématiques de santé mentale ou sexuelle ont également été écartées. Seuls les articles révisés par les pairs et rédigés en français ou en anglais ont été retenus. Après une première sélection basée sur la lecture des titres et des résumés, dix articles ont été conservés en fonction des critères établis. Toutefois, trois d'entre eux ont été exclus puisqu'ils se concentraient davantage sur l'application d'un programme basé sur l'autodétermination plutôt que sur l'identification de pratiques parentales favorisant l'autodétermination de l'enfant. Au terme du processus de sélection, sept études ont été retenues. Le diagramme de flux présenté à la Figure 2 permet d'illustrer le processus de synthèse des études identifiées et sélectionnées.

Figure 2

Synthèses des études identifiées et sélectionnées



Analyse intégrative

Les articles retenus ont permis d'extraire plusieurs éléments clés, notamment les caractéristiques des participants, les devis de recherche, les objectifs des études et les résultats obtenus en lien avec les pratiques parentales favorisant l'autodétermination chez l'enfant.

Concernant les caractéristiques des participants, les informations sélectionnées incluaient le nombre de parents et d'enfants, l'âge des enfants, la répartition selon le sexe (nombre de mères/pères et de garçons/filles), la classe sociale, le niveau d'éducation des parents ainsi que l'appartenance ethnique des participants. En ce qui a trait aux caractéristiques des devis de recherche, le type de devis et les instruments utilisés ont été analysés afin d'identifier d'éventuelles similitudes ou différences importantes entre les études. Les objectifs et les buts des études ont également été colligés afin de garantir leur alignement avec les orientations de cet essai. Enfin, les résultats obtenus ont été recueillis dans le but de dresser un portrait des connaissances actuelles sur les pratiques parentales à privilégier pour favoriser l'autodétermination de l'enfant ou, à défaut, l'une des facettes clés de cette théorie.

Résultats

Cette section présente les objectifs de recherche, les caractéristiques des participants, les devis de recherche et les instruments utilisés.

Objectifs des études retenues

Les sept études sélectionnées avaient pour finalité de faire le portrait des pratiques parentales qui favorisent l'autodétermination de l'enfant, et ce, dans différents contextes (voir le Tableau 4 en Annexe A). Pour deux études (Froiland, 2010 et Froiland, 2015), les mesures de soutien parental autonome ont été appliquées à des contextes d'apprentissage scolaire. Pour les cinq autres études (Grodnick *et al.*, 2021; Laurin et Joussemet, 2017 ; Magneau *et al.*, 2022 ; Magneau *et al.*, 2022 ; Ricker *et al.*, 2024), les auteurs ont examiné quelles pratiques parentales devaient être privilégiées pour le développement de différentes sphères associées à l'autodétermination chez l'enfant (ex : autorégulation, autonomie, encadrement bienveillant, etc.), et ce, dans le quotidien.

Caractéristiques des participants

Les échantillons des études comprennent des familles issues de classe moyenne à ouvrière, avec des niveaux d'éducation allant du secondaire à l'universitaire. Le nombre de parents inclus dans les études est très variable allant de 15 à 293 parents. La majorité des participants ont été des mères, mais les pères se sont également impliqués, bien que le nombre fût inférieur, sauf pour une étude où la présence des pères est plus marquée (Froiland, 2010). Seulement une étude ne fait pas mention de la répartition du nombre de mères vs père (Ricker *et al.*, 2024). Les études s'intéressent à différents types de structures familiales, incluant la fois des familles biparentales et monoparentales. Pour ce qui est des caractéristiques des enfants intégrés aux études, l'âge de ceux-ci varie considérablement, allant de la petite enfance (1 à 3.5 ans) pour une étude (Laurin et Joussemet, 2017) à la préadolescence (7 à 12 ans) pour toutes les autres études. Pour le nombre d'enfants impliqués, cela diffère également selon les études, avec des échantillons allant de 30 à 280 enfants, et une répartition fluctuante entre garçons et filles. En ce qui concerne la diversité ethnique, certaines études se concentrent sur des populations plus

homogènes, comme les Québécois francophones (Magneau *et al.*, 2022 ; Magneau *et al.*, 2022), tandis que d'autres intègrent une plus grande variété culturelle, notamment des populations américaines, européennes, américaines-africaines, latinos et asiatiques (Froiland, 2010 ; Froiland, 2015 ; Grolnick *et al.*, 2021; Laurin et Joussemet, 2017 ; Ricker *et al.*, 2024). Les principales caractéristiques des participants des études sont présentées dans le Tableau 2.

Tableau 2

Caractéristiques des participants

Études	Caractéristiques des familles	Caractéristiques des enfants	Âge des enfants
Froiland (2010)	$N = 30$ G. Exp. (15) - 14 familles = mères et pères - 1 famille = pères G. Tém. (15)	$N = 30$ G. Exp (15 = 11 G, 4F) G. Tém. (15 = 4 G, 11F)	9-11 ans
Froiland (2015)	$N = 15$ (14 mères et 1 père) 13 familles biparentales 2 familles monoparentales	$N = \text{N/A}$ (73 % G et 27 % F)	9-11 ans
Grolnick <i>et al.</i> (2021)	$N = 57$ (54 mères et 3 pères) G. Exp. = 31 - G. Tém. = 26	$N = 57$ (23 G, 34 F)	8-12 ans
Laurin et Joussemet (2017)	T1 (109 = 101 mères et 8 pères) T2 (86 = 82 mères et 4 pères)	T1 (109 = 61 G, 48 F) T2 (86 = 34 G, 52 F)	1 à 3.5 ans
Magneau <i>et al.</i> (2022)	G. Ex. (147) G. Tém. (146) (80 % mères et 20 % pères)	$N = 108$ G. Ex. (55 = 27 G, 28 F) G. Tém. (53 = 26 G, 27 F)	8 ans
Magneau <i>et al.</i> (2022)	$N = 93$ parents (75 mères et 18 pères)	$N = 90$ (47G, 43 F)	7.73 ans
Ricker <i>et al.</i> (2024)	$N = 280$ (mères/pères = N/A)	$N = 280$ (G/F = N/A)	7-12 ans

Devis de recherche et instruments de mesure

Afin de permettre l'évaluation de l'interaction entre les différentes variables, plusieurs devis de recherche ainsi que des instruments de mesure normés et standardisés ont été utilisés. De manière générale, les études se répartissent entre des approches expérimentales ($n = 2$), quasi-expérimentales ($n = 1$), longitudinales ($n = 3$) et corrélationnelles ($n = 1$), intégrant des instruments variés pour recueillir et analyser les données.

Pour les études s'appuyant sur des devis expérimentaux (Grodnick *et al.*, 2021; Magneau *et al.*, 2022), celles-ci ont mené des essais randomisés contrôlés afin d'évaluer l'impact des comportements parentaux sur l'enfant. Ces recherches ont utilisé des questionnaires et des échelles d'évaluation afin de mesurer divers aspects de l'autodétermination, et ce, en fonction de la mise en application de certaines pratiques parentales.

Pour l'étude de Froiland (2010), un devis quasi-expérimental quantitatif a été utilisé, et ce, en faisant l'intégration de formation parentale et la compléction de questionnaires de motivation afin d'évaluer les effets des interventions sur les comportements parentaux et l'autodétermination des enfants. D'autres études ont opté pour une approche longitudinale (Froiland, 2015 ; Laurin et Joussemet, 2017 ; Magneau *et al.*, 2022) afin d'analyser l'évolution des pratiques parentales au fil du temps et les impacts des comportements parentaux sur l'enfant. Les études font l'utilisation de journaux de bord hebdomadaires, des vidéos enregistrés en salle de test et des rapports parentaux pour mieux comprendre les dynamiques familiales. En outre, l'étude de Ricker *et al.* (2024) exploite une approche corrélationnelle et quantitative, basée sur des questionnaires complétés par les parents. Les échelles de ces questionnaires reposent sur le soutien parental et la régulation émotionnelle, dans le but d'examiner les liens entre les pratiques éducatives et les répercussions sur le développement de l'autodétermination chez l'enfant (voir Tableau 3).

Tableau 3

Caractéristiques des devis de recherche et instruments de mesure

Études	Devis de recherche	Instruments
Froiland (2010)	Étude quasi-expérimentale quantitative	Questionnaires de motivation
Froiland (2015)	Étude longitudinale qualitative et descriptive	Journaux de bord hebdomadaires des parents
Grolnick <i>et al.</i> (2021)	Expérimental : Essai randomisé contrôlé	Questionnaires complétés par les parents et les enfants (comportements parentaux, autorégulation des enfants, symptomatologie des enfants)
Laurin et Joussemet (2017)	Étude longitudinale qualitative comparative	Vidéos enregistrés dans une salle test Analyse de rapports parentaux
Magneau <i>et al.</i> (2022)	Étude expérimentale : Essai randomisé contrôlé	Questionnaires et échelles d'évaluation (comportement parental, comportements des enfants, mesure de la qualité de la relation parent-enfant, auto-évaluation des parents)
Magneau <i>et al.</i> (2022)	Étude longitudinale expérimentale (essai randomisé contrôlé)	Questionnaires de suivis à 4 reprises
Ricker <i>et al.</i> (2024)	Étude corrélationnelle et quantitative	Questionnaires complétés par les parents (échelles de soutien parental, échelles de régulation émotionnelle)

Les principaux résultats

Dans la poursuite de l'objectif de dresser un état des connaissances quant aux pratiques parentales à privilégier pour favoriser le développement de l'autodétermination chez l'enfant, cette section présente différents éléments-clés retenus dans les sept études (voir tableau 5 en Appendice B).

À la lumière des écrits scientifiques choisis et analysés, plusieurs pratiques parentales apparaissent comme étant des aspects centraux au développement de l'autodétermination chez l'enfant. Effectivement, différentes sphères incluses dans cette compétence, telles que l'autonomie, la motivation intrinsèque et la capacité de prise de décision se doivent d'être expérimentées et misent en pratique, et ce, dès la petite-enfance. L'initiation précoce à l'autodétermination assure donc une acquisition et cristallisation à plus long terme (Grodnick *et al.*, 2021 ; Froiland, 2015 ; Laurin et Joussemet, 2017).

Une analyse transversale des sept études retenues permet de cibler cinq grandes catégories de sous-compétences parentales. Ainsi, les résultats sont articulés selon les thématiques clés illustrées dans les études recensées. Les thématiques s'imbriquent dans un cadre général soulignant un encadrement parental bienveillant axé sur le soutien à l'autonomie de l'enfant en lien avec : 1) la promotion de la motivation intrinsèque de l'enfant, 2) l'offre de choix et de liberté, 3) un encadrement parental bienveillant et constant, 4) le soutien émotionnel et 5) une communication positive dans la relation parent-enfant (Grodnick *et al.*, 2021).

Pratiques parentales centrées sur le support autonome de l'enfant

D'abord, il est essentiel de souligner que les pratiques parentales qui favorisent le développement de l'autodétermination chez l'enfant mettent l'accent avant tout sur le soutien à l'autonomie. Cette approche incite donc le parent à faire preuve de reconnaissance et encourager le rôle actif que l'enfant peut jouer. D'ailleurs, les études de Froiland (2010, 2015) se penchent sur l'importance d'offrir à l'enfant des opportunités lui permettant de faire des choix au quotidien. Une autre facette soulevée par cet auteur est d'aussi permettre à l'enfant d'explorer des sujets qui l'intéressent. Cette stratégie est également soutenue par Laurin et Joussemet (2017), qui l'envisagent plutôt comme une démarche visant à encourager le parent à expliquer à l'enfant la valeur ou l'importance d'une tâche ou d'une action, même lorsque celle-ci peut être perçue comme désagréable. Dans cette optique, le parent pourrait faire preuve de flexibilité en invitant l'enfant à choisir la manière dont il préfère accomplir la demande (Laurin et Joussemet, 2017). En ce sens, Grodnick *et al.* (2021), Magneau *et al.* (2022), Magneau *et al.* (2022) ainsi que

Ricker *et al.* (2024) misent également vers cette idée qu'il est déterminant de soutenir l'enfant, mais aussi de lui offrir des occasions afin de participer à la prise de décision. Toutefois, cette participation doit être adaptée à l'âge de l'enfant et à son niveau de développement.

Dans cette perspective, tous les auteurs mettent en évidence la nécessité d'écarter un style parental autoritaire ou rigide. Cela dit, les études retenues misent sur l'importance de respecter les besoins psychologiques de l'enfant, notamment en encourageant les parents à se montrer ouverts à l'opinion de l'enfant et à valoriser les émotions qu'il éprouve. D'ailleurs, plusieurs auteurs (Froiland, 2010 ; Froiland, 2015 ; Grolnick *et al.*, 2021 ; Magneau *et al.*, 2022 ; Ricker *et al.*, 2024) affirment que l'adoption de méthodes éducatives non contrôlantes et empathiques est essentielle pour favoriser l'émergence de comportements autonomes et autodéterminés chez l'enfant. Ainsi, il devient donc optimal d'offrir à l'enfant un cadre sécurisant dans lequel il est libre d'exprimer ses préférences et qu'il est en mesure de prendre des décisions, et ce, selon son âge (Froiland, 2010 ; Froiland, 2015 ; Grolnick *et al.*, 2021 ; Magneau *et al.*, 2022 ; Ricker *et al.*, 2024).

La motivation intrinsèque

En amont au soutien à l'autonomie de l'enfant, l'un des éléments centraux est de promouvoir la motivation intrinsèque de l'enfant. La motivation intrinsèque se définit comme la capacité de ressentir du plaisir ou un sentiment de satisfaction personnelle dans l'accomplissement de tâches au quotidien. Selon Froiland (2010, 2015), les parents doivent miser sur des pratiques qui renforcent cet aspect, en s'assurant de ne mettre aucune pression qui serait externe à l'enfant. Ainsi, il est important de ne pas se limiter à des stratégies basées sur des renforcements ou punitions externes. Par exemple, l'utilisation de tableaux de récompenses, qui permettent d'obtenir ou de perdre des priviléges (ex. : bonbons, jeux, argent, etc.), s'avère insuffisante pour assurer le développement et le maintien d'une compétence (Froiland, 2015). Pour cela, il semble plus opportun d'adopter une approche qui permet à l'enfant de percevoir cette occasion d'apprentissage comme une expérience positive et enrichissante sur plan personnel. Cela dit, les parents jouent un rôle clé dans l'actualisation de cette sous-compétence.

Par ailleurs, afin d'optimiser la motivation intrinsèque, les parents doivent adopter des stratégies parentales éducatives qui stimulent la curiosité interne de l'enfant (Grodnick *et al.*, 2021). Il devient alors crucial que les parents ne se concentrent pas uniquement sur les résultats de l'action de l'enfant, mais qu'ils privilégient plutôt leur attention sur le processus et les efforts mis. De plus, il serait aussi pertinent que les parents mettent l'accent sur le plaisir ressenti par l'enfant, et ce, dans tout contexte d'apprentissage ou de développement de ses compétences. De ce fait, Grodnick *et al.* (2021) et Magneau *et al.* (2022) soulignent que les encouragements verbaux centrés sur l'effort et la persévérance de l'enfant, plutôt que sur la performance où les résultats sont essentiels pour favoriser une implication constante et durable de l'enfant dans les activités éducatives et quotidiennes. Dans la même lignée, Magneau *et al.* (2022) et Ricker *et al.* (2024) soulignent que l'appréciation des efforts de l'enfant renforce la construction d'un sentiment de compétence interne et l'acquisition d'une meilleure résilience chez l'enfant, et ce, tout au long de sa vie.

Offrir un degré de choix et liberté

Une autre composante essentielle aux pratiques parentales consiste à accorder un certain degré de liberté et de choix autonomes à l'enfant. Dans ce contexte, les parents peuvent l'orienter sur la tâche ou l'élément éducatif à accomplir, tout en offrant de la flexibilité quant à la manière et/ou le moment pour l'accomplir. Plus concrètement, un parent pourrait guider son enfant, mais lui laisser l'espace pour organiser lui-même l'ordre de complétion de ses devoirs (Grodnick *et al.*, 2021). Cela dit, il est essentiel que les parents expliquent les raisons associées à leurs demandes et offrent des options quant à la manière d'accomplir les activités éducatives, même si celles-ci peuvent sembler moins plaisantes aux yeux de l'enfant (Froiland, 2010 ; Mageau *et al.*, 2022). Grodnick *et al.* (2021) et Magneau *et al.* (2022), soutiennent que l'offre d'expériences de liberté de choix, associée à un encadrement bienveillant et respectueux, constitue une stratégie optimale pour favoriser l'acquisition de l'autodiscipline et encourager une adhésion plus volontaire de l'enfant aux règles établies par son parent.

Encadrement positif et constant

L’encadrement positif et constant correspond à un autre principe incontournable du développement de l’autodétermination chez l’enfant. En effet, il s’agit d’une condition centrale, mais qui est uniquement significative si les parents considèrent réellement la participation de l’enfant au quotidien (Grodnick *et al.*, 2021 ; Laurin et Joussemet, 2017). Au contraire d’un style parental rigide ou trop permissif, ce type d’encadrement implique que les parents doivent établir des règles et des limites claires, cohérentes et constantes. Il devient aussi significatif que les parents s’assurent d’expliquer avec clarté leurs attentes à ce niveau (Laurin et Joussemet, 2017). Ainsi, l’enfant se sentira plus en sécurité et comprendra mieux les balises de son environnement (Magneau *et al.*, 2022 ; Ricker *et al.*, 2024). Le cadre doit être à la fois clair et suffisamment souple pour permettre à l’enfant d’y attribuer un sens (Grodnick *et al.*, 2021). À cet égard, Magneau *et al.* (2022) et Ricker *et al.* (2024), soulignent qu’il est tout aussi important que les limites imposées soient accompagnées de conséquences logiques, plutôt que des punitions choisies de manière arbitraire. De ce fait, cette structure parentale combinée à un style parental bienveillant encourage l’enfant dans le développement d’une meilleure régulation interne à la fois de ses émotions et ses comportements (Grodnick *et al.*, 2009 ; Froiland, 2015). Ainsi, plutôt que de ressentir qu’il doit se soumettre à l’autorité parentale par peur ou crainte de sanctions, l’enfant peut percevoir un environnement structuré qui lui procure un sentiment de sécurité interne, favorable au développement de son autodétermination (Grodnick *et al.*, 2021).

Soutien émotionnel et renforcements (langage positif)

Une autre composante interreliée correspond au soutien émotionnel du parent et l’utilisation d’un langage positif avec l’enfant. Tout comme les autres composantes, cette sous-compétence joue un rôle important quant à l’acquisition de l’autodétermination. Cette variable implique que les parents doivent privilégier une posture empathique, chaleureuse, évitant le jugement et au besoin en optant pour une stratégie de reformulation afin que l’enfant se sente soutenu et compris (Grodnick *et al.*, 2021). Un autre exemple est d’accompagner dans la formulation et la validation des émotions vécues par l’enfant, afin qu’il puisse mieux comprendre et réguler ces dernières (Froiland, 2010, 2015). En amont, selon ces auteurs

(Froiland, 2010, 2015 ; Grolnick *et al.*, 2021 ; Magneau *et al.*, 2022 et Ricker *et al.*, 2024), les parents qui font preuve d'écoute active, qui encouragent et valorisent les efforts de l'enfant, permettent que celui-ci acquière une image de soi plus positive et développe une meilleure estime de lui-même. D'ailleurs, les enfants qui détiennent un sentiment de compétence seront plus enclins à faire preuve d'autonomie au quotidien (Grolnick *et al.*, 2009 ; Mageau *et al.*, 2022). Ainsi, il est essentiel que le parent analyse le contenu des communications avec son enfant et puisse déterminer si cela contribue à un climat familial chaleureux et de confiance (Grolnick *et al.*, 2009). Aussi, il s'avère plus opportun pour les parents d'adopter un ton chaleureux, d'expliquer clairement les règles ciblées et d'accompagner l'enfant dans la compréhension, plutôt que de mettre l'accent sur la réprimande (Magneau *et al.*, 2021).

En bref, les différentes études sélectionnées convergent pour confirmer que les pratiques parentales qui se fondent sur le respect, l'écoute, la flexibilité et la valorisation des initiatives autonomes de l'enfant sont toutes déterminantes pour favoriser le développement de l'autodétermination chez l'enfant. D'ailleurs les auteurs (Froiland, 2010 ; Froiland 2015 ; Grolnick *et al.*, 2021 ; Laurin et Joussemet, 2017 ; Magneau *et al.*, 2022, Magneau *et al.*, 2022 ; Ricker *et al.*, 2024), confirment le rôle actif du parent qui ne doit pas se centrer uniquement à diriger l'enfant, mais plutôt l'accompagner. Ainsi, le parent doit favoriser la mise en place d'un climat familial chaleureux, structuré et soutenant pour optimiser la motivation intrinsèque, le sentiment de compétence et l'autonomie décisionnelle de l'enfant (Grolnick *et al.*, 2021). Ce style parental se caractérise par la capacité du parent à répondre aux besoins fondamentaux de l'enfant, et ce, tout en soutenant les conditions nécessaires au développement de l'autodétermination.

À cet égard, il semble opportun de souligner que plusieurs auteurs, tels que Froiland (2010, 2015), Laurin et Joussemet (2017), Grolnick *et al.* (2021), Magneau *et al.* (2022) ainsi que Ricker *et al.* (2024), mettent de l'avant que les stratégies parentales plus rigides et contrôlantes, telles que le contrôle psychologique, la culpabilisation, la manipulation émotionnelle ou le retrait punitif, sont des pratiques à éviter. Effectivement, comme souligné par

Magneau *et al.* (2022) et Ricker *et al.* (2024), ces pratiques sont nuisibles et ne favorisent pas le développement optimal de l'enfant. Au contraire, l'enfant bénéficiera de moins d'occasions pour acquérir son autonomie émotionnelle et cela pourra engendrer l'apparition de déficits sur le développement à long terme. Parmi les comportements inadaptés possibles qui sont observés chez l'enfant, les auteurs dénotent l'apparition de comportements opposants, de faibles stratégies de gestion des émotions, ainsi qu'un moindre engagement dans les apprentissages (Froiland, 2015 ; Grodnick *et al.*, 2021 ; Ricker *et al.*, 2024). Au préalable, cela sera aussi moins optimal quant au développement de la motivation intrinsèque et pourrait ralentir le développement de l'autodétermination (Grodnick *et al.*, 2021).

En conclusion, les auteurs permettent de confirmer qu'il est opportun pour les parents de privilégier des pratiques parentales soutenant l'autonomie de l'enfant. Il s'avère donc essentiel de reconnaître la capacité de l'enfant à comprendre, à choisir et à agir de manière autonome. Que ce soit par l'explication des motifs derrière les demandes parentales ou par l'usage de discours positifs et non contrôlants (Laurin et Joussemet, 2017), les pratiques de soutien à l'autonomie sont largement reconnues pour leurs effets bénéfiques. En effet, tous les auteurs s'accordent à dire qu'elles diminuent significativement l'apparition de réactions d'opposition chez l'enfant et favorisent l'émergence des comportements coopératifs (Magneau *et al.*, 2022 ; Grodnick *et al.*, 2021). Ainsi, une internalisation des règles et un engagement durable des comportements souhaités seront observés chez l'enfant. En outre, toutes ces sphères correspondent donc aux pratiques parentales qui sont au cœur du développement de l'autodétermination chez l'enfant (Ricker *et al.*, 2024)

Discussion

L'objectif de cet essai était d'examiner les pratiques parentales les plus prometteuses pour favoriser le développement de l'autodétermination chez l'enfant. Bien sûr, comme abordé dans la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (2000), l'état pleinement autodéterminé ne s'acquiert généralement qu'à un âge adulte avancé. En revanche, les différentes sphères comprises dans cette compétence, telles que l'autonomie, la motivation intrinsèque, l'autorégulation et la prise de décision, se doivent d'être mises en pratique, et ce, dès la petite-enfance (Froiland, 2015; Grodnick *et al.*, 2021 ; Laurin et Joussemet, 2017 ; Magneau *et al.*, 2022 ; Ricker *et al.*, 2024). Une recension des écrits scientifiques récents a permis de sélectionner sept études clés qui mettent en lumière l'influence des pratiques parentales sur les besoins psychologiques fondamentaux de l'enfant, tels que définis par la théorie de l'autodétermination (Deci et Ryan, 2000). L'analyse des principaux résultats a mené à cinq constats importants. Ces constats permettent de dégager les pratiques les plus favorables à la fois au bien-être psychologique de l'enfant et à son développement optimal.

Constats et recommandations

Le premier constat met en évidence que le soutien parental aux besoins d'autonomie, de compétence et d'appartenance sociale constitue un levier fondamental pour favoriser l'autodétermination. Selon Deci et Ryan (2000), ces trois besoins sont universels et leur satisfaction prédit un fonctionnement optimal, tant au niveau de la motivation que du bien-être psychologique. Il semble donc souhaitable que les parents consacrent des moments d'écoute bienveillante, où l'enfant peut exprimer librement ses sentiments sans crainte d'être jugé. Il semble aussi opportun que les parents instaurent des routines familiales inclusives, dans lesquelles l'enfant peut participer à des décisions simples au quotidien.

Le deuxième constat souligne que la motivation intrinsèque, nourrie par l'environnement familial, joue un rôle central dans l'autodétermination. Froiland (2010, 2015) démontre que les enfants dont les parents favorisent l'intérêt pour les apprentissages, encouragent l'exploration et valorisent les efforts plutôt que les résultats, manifestent un engagement scolaire plus élevé et

une persévérance accrue. Ainsi, il semble pertinent que les parents remplacent les consignes rigides par des propositions ouvertes, de valoriser les efforts au détriment du résultat et d'encourager des activités ludiques et créatives qui stimulent la curiosité et l'autonomie. De ce fait, il est important d'éviter les comparaisons avec d'autres enfants, afin de permettre à chacun de progresser à son propre rythme et renforcer l'estime de soi.

Le troisième constat met en lumière l'importance du langage parental dans l'encadrement des comportements et la transmission des attentes (Laurin et Joussemet, 2017). Il devient donc opportun de privilégier des formulations telles que « Je comprends que tu sois frustré, mais... », ou « Tu as le droit d'être en colère, cependant... », qui valident l'émotion tout en maintenant le cadre. Aussi, expliquer les raisons derrière une demande et proposer des choix limités peuvent également favoriser la responsabilisation et l'autonomie, par exemple en disant : « Tu préfères faire tes devoirs avant ou après le souper ? ».

Le quatrième constat insiste sur la nécessité d'un encadrement structurant, complémentaire au soutien à l'autonomie. Grolnick *et al.* (2021) indiquent que l'autonomie ne signifie pas absence de cadre, mais plutôt d'encadrement dans un climat de respect et de collaboration. Des balises claires, cohérentes et prévisibles contribuent à la sécurité affective et au développement de la compétence. Mageau *et al.* (2022) soulignent que la structure parentale – lorsqu'elle est accompagnée d'un soutien émotionnel et d'un langage positif – favorise l'internalisation des normes sociales et la prise de responsabilité. Ainsi, un encadrement sans soutien à l'autonomie devient du contrôle, tandis qu'un soutien à l'autonomie sans cadre devient de la permissivité : c'est donc l'équilibre entre les deux qui est optimal.

Le cinquième constat révèle l'impact du soutien émotionnel parental dans la promotion de l'autodétermination (Mageau *et al.*, 2022). En validant les émotions de l'enfant, particulièrement dans les situations de stress ou d'échec, le parent renforce son sentiment de sécurité et sa capacité à faire face aux défis. Il devient donc essentiel que les parents adoptent une posture compréhensive et encourageante, même lorsque l'enfant présente des

comportements inappropriés, en lui offrant des paroles réconfortantes et un appui constant pour traverser les difficultés.

En somme, l'ensemble des constats et recommandations met en lumière que les pratiques parentales les plus susceptibles de favoriser l'autodétermination combinent soutien à l'autonomie, encadrement structurant, communication empathique, valorisation de la motivation intrinsèque et présence émotionnelle constante. Ces pratiques permettent à l'enfant de se sentir compétent, libre de ses choix, connecté aux autres et capable de relever les défis de son environnement, des conditions essentielles pour développer une motivation et un fonctionnement autodéterminés.

Les considérations pour la pratique en psychoéducation

Les résultats de cette recension offrent des repères concrets pour les psychoéducateurs accompagnant les familles dans le développement de l'autodétermination chez l'enfant. Plusieurs axes d'intervention peuvent être dégagés et font sens avec les trois savoirs essentiels qui structurent la pratique professionnelle en psychoéducation (savoir, savoir-faire et savoir-être).

Soutenir l'autonomie

Encourager les enfants à faire des choix adaptés favorise leur autonomie, leur confiance et leur sentiment de compétence (Froiland, 2010, 2015 ; Grolnick *et al.*, 2021). Les psychoéducateurs doivent promouvoir la participation active des enfants et sensibiliser les parents à éviter les pratiques contrôlantes (Ricker *et al.*, 2024 ; OPPQ, 2020).

Favoriser la motivation intrinsèque

L'engagement est renforcé lorsque les enfants apprennent par plaisir plutôt que par obligation. Il faut donc valoriser l'effort, la curiosité et le sens des apprentissages. D'ailleurs, l'OPPQ (2019) soutient cette approche en insistant sur l'importance de donner du sens aux apprentissages dans une perspective d'engagement personnel. (Froiland, 2010, 2015 ; Grolnick *et al.*, 2021 ; OPPQ, 2019).

Encadrer avec clarté et bienveillance

Un cadre clair et empathique permet aux enfants d'intérioriser les règles et de se sentir en sécurité (Grodnick *et al.*, 2021 ; Magneau *et al.*, 2022). Les parents doivent être accompagnés vers des pratiques éducatives positives, où les conséquences sont logiques et expliquées (OPPQ, 2021).

Assurer un soutien émotionnel

La reconnaissance et la validation des émotions de l'enfant soutiennent son développement socioaffectif et son autonomie (Magneau *et al.*, 2022 ; Ricker *et al.*, 2024). Les psychoéducateurs doivent former les parents à l'écoute empathique (OPPQ, 2022).

Réduire les pratiques contrôlantes

La culpabilisation, l'amour conditionnel ou le contrôle psychologique nuisent à l'autodétermination (Froiland, 2010, 2015 ; Ricker *et al.*, 2024). Il est crucial d'outiller les parents pour adopter une discipline respectueuse et encourageante (OPPQ, 2020).

En résumé, les interventions psychoéducatives devraient intégrer des pratiques favorisant l'autonomie, la motivation intrinsèque, un cadre structurant et le soutien émotionnel, pour soutenir pleinement le développement global de l'enfant (OPPQ, 2021).

Les limites de l'essai

Cette recension des écrits, bien qu'éclairante, présente certaines limites importantes. D'abord, la majorité des études recensées proviennent de contextes nord-américains, ce qui limite la généralisation des résultats à d'autres réalités culturelles. Ensuite, plusieurs recherches reposent sur des devis corrélationnels ou transversaux, ce qui ne permet pas d'établir des liens de causalité solides entre les pratiques parentales et le développement de l'autodétermination. Également, un manque d'études longitudinales est constaté, pourtant ce type de devis pourrait permettre d'observer l'évolution des effets dans le temps d'une telle approche parentale sur le développement de l'enfant et à un âge plus avancé. Par ailleurs, les recherches actuelles se

centrent majoritairement sur la perspective des parents ou des chercheurs, au détriment de celle des enfants eux-mêmes. Cette lacune réduit la compréhension de la manière dont les enfants perçoivent et vivent ces pratiques au quotidien. Enfin, peu d'études abordent la transposition concrète de ces pratiques dans des contextes d'intervention psychoéducative. Cela laisse un écart entre les recommandations théoriques et les réalités du terrain, où les intervenants doivent composer avec des familles aux besoins complexes et variés.

Les avenues pour les recherches futures

Cette recension souligne l'importance des pratiques parentales axées sur l'autonomie, la motivation intrinsèque et le soutien émotionnel, mais plusieurs pistes restent à explorer. D'abord, il serait pertinent d'étudier ces pratiques dans des contextes culturels variés afin d'en évaluer l'universalité et d'adapter les interventions aux réalités familiales diverses. Ensuite, des recherches longitudinales sont nécessaires pour comprendre les effets durables de ces pratiques sur le développement de l'enfant, tant sur le plan scolaire que socio émotionnel. Par ailleurs, l'analyse des mécanismes psychologiques, tels que la communication bienveillante et le soutien affectif, pourrait clarifier comment ces pratiques influencent concrètement l'autodétermination. Enfin, peu d'études ont évalué l'impact des interventions psychoéducatives auprès des parents. Ainsi, des recherches expérimentales pourraient tester l'efficacité de formations ciblées visant à renforcer leur capacité à soutenir l'autonomie de leurs enfants. Ces avenues permettraient d'approfondir les connaissances actuelles et de bonifier les pratiques professionnelles en psychoéducation.

Conclusion

Cette recension des écrits visait à identifier les pratiques parentales favorisant le développement de l'autodétermination chez l'enfant, en s'appuyant sur des recherches récentes issues de la littérature scientifique. L'analyse des écrits permet de regrouper les résultats en plusieurs constats majeurs, soit l'importance du soutien à l'autonomie, la valorisation de la motivation intrinsèque, la mise en place d'un encadrement structurant et positif, ainsi qu'un soutien émotionnel bienveillant. Ces dimensions, bien que distinctes, sont interreliées et se renforcent mutuellement dans la promotion d'un climat parental propice au développement de l'enfant. Lorsqu'elles sont intégrées dans les interventions psychoéducatives, elles contribuent à renforcer chez l'enfant le sentiment de compétence, la responsabilisation, l'engagement dans les tâches et une motivation plus autonome (Grolnick *et al.*, 2021 ; Laurin et Joussemet, 2017 ; Mageau *et al.*, 2022 ; Ricker *et al.*, 2024).

Cette synthèse offre ainsi des repères concrets pour les intervenants psychosociaux, notamment les psychoéducateurs, qui accompagnent les parents dans leur rôle éducatif. En les incitant à adopter des pratiques fondées sur le respect de l'autonomie de l'enfant, elle contribue à outiller les familles dans une perspective de développement optimal. Toutefois, des recherches complémentaires demeurent nécessaires pour mieux cerner les effets à long terme de ces pratiques, leur efficacité dans divers contextes socioculturels, ainsi que les mécanismes motivationnels sous-jacents. Poursuivre ces travaux permettra de consolider les bases théoriques et pratiques d'une approche éducative centrée sur le développement harmonieux, autonome et durable de l'enfant.

Références

- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887–907. <https://doi.org/10.2307/1126611>
- Darling, N. et Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487–496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Durning, P. (2006). *La fonction parentale aujourd’hui : entre normes sociales et pratiques singulières*. Érès.
- Froiland, J. M. (2010). Parental autonomy support and student learning goals: A preliminary examination of an intrinsic motivation intervention. *Child & Youth Care Forum*, 40(2), 135–149. <https://doi.org/10.1007/s10566-010-9126-2>
- Froiland, J. M. (2015). Parents' weekly descriptions of autonomy supportive communication: Promoting children's motivation to learn and positive emotions. *Journal of Child and Family Studies*, 24(1), 117–126. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9819-x>
- Gauthier, A.-H. et Tétreault, K. (2018). Être parent aujourd’hui : réalités et défis. *Revue de psychoéducation*, 47(2), 233–252.

Gouvernement du Québec. (2023). *Autorité parentale*. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/grossesse-parentalite/droits-obligations-parents/autorite-parentale/a-propos>

Grolnick, W. S. et Pomerantz, E. M. (2009). Issues and challenges in studying parental control: Toward a new conceptualization. *Child Development Perspectives*, 3(3), 165–170. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2009.00099.x>

Grolnick, W. S., Levitt, M. R., Caruso, A. J. et Lerner, R. E. (2021). Effectiveness of a brief preventive parenting intervention based in self-determination theory. *Journal of Child and Family Studies*, 30(4), 905–920. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01908-4>

Lachapelle, Y., Fontana-Lana, B., Petitpierre, G., Geurts, H. et Haelewyck, M.-C. (2022). Autodétermination : historique, définitions et modèles conceptuels. *La nouvelle revue – Éducation et société inclusives*, (94), 25–42. <https://doi.org/10.3917/nresi.094.0025>

Lacharité, C. (1999). La parentalité : un concept en mutation. Dans C. Lacharité, C. Chamberland et C. Éthier (Éds.), *La parentalité aujourd’hui : perspectives sociales, juridiques et psychologiques* (3–26). Les Presses de l’Université du Québec.

Lacharité, C., Éthier, L. S. et Nolin, P. (2014). *Vers une théorie écosystémique de la parentalité*. Presses de l’Université du Québec.

Lacharité, C. (2015). La parentalité au Québec : entre soutien, contrôle et responsabilisation. *Cahiers de recherche sociologique*, (58), 39–58.

Laurin, J. C. et Joussemet, M. (2017). Parental autonomy-supportive practices and toddlers’ rule internalization: A prospective observational study. *Motivation and Emotion*, 41(5), 562–575. <https://doi.org/10.1007/s11031-017-9627-5>

Mageau, G. A., Bureau, J. S., Ranger, F., Allen, M. P. et Soenens, B. (2017). On the importance of parental autonomy support: Theoretical and practical considerations. Dans N. Weinstein (Éd.), *Human Motivation and Interpersonal Relationships* (p. 65–90). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_4

Mageau, G. A., Joussemet, M., Paquin, C. et Grenier, F. (2022). How-to-Parenting-Program: Change in parenting and child mental health over one year. *Journal of Child and Family Studies*, 31(12), 3498–3513. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02442-7>

Mageau, G. A., Joussemet, M., Robichaud, J. M., Larose, M. P. et Grenier, F. (2022). How-to parenting program: A randomized controlled trial evaluating its impact on parenting. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 79, 101383.

Ministère de la Famille. (2023). *Conciliation famille-travail-études*. Gouvernement du Québec. <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/travail-famille/Pages/index.aspx>

Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec. (2019). *Mémoire de l'Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec sur la réussite éducative*. <https://www.ordrepsed.qc.ca>

Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec. (2020). *Cadre de référence sur l'intervention psychoéducative*. <https://www.ordrepsed.qc.ca>

Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec. (2021). *Créer un climat de bienveillance à l'école : l'apport de la psychoéducation*. <https://www.ordrepsed.qc.ca>

Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec. (2022). *La qualité de la relation parent-enfant au cœur du développement de l'enfant*. <https://www.ordrepsed.qc.ca>

Pelletier, L. G. et Séguin-Lévesque, C. (2002). Applying Self-Determination Theory to educational practice: A case study of an elementary school. *The Journal of Educational Psychology*, 94(1), 37–48. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.1.37>

Ricker, B. T., Sanchez, C. R., Cooley, J. L., Barnett, J. E. et Gunder, E. M. (2024). Interactive effects of parental support and psychological control on children's emotion regulation. *Journal of Family Psychology*, 38(6), 956–965. <https://doi.org/10.1037/fam0001235>

Roy, M. (2021). *Les défis actuels de la parentalité au Québec*. Presses de l'Université du Québec.

Tardif, C., Bouchard, C. et Lafontaisie, M. (2015). *Les pratiques éducatives parentales : état des connaissances*. Presses de l'Université du Québec.

Appendice A

Tableau 4

Objectifs et buts des études

Études	Objectifs et but
Froiland (2010)	<ul style="list-style-type: none"> - Évaluer l'impact du soutien parental à l'autonomie sur la motivation et les objectifs d'apprentissage des enfants. - Explorer l'influence de ce soutien sur la motivation intrinsèque.
Froiland (2015)	<ul style="list-style-type: none"> - Analyser comment une communication parentale axée sur l'autonomie influence la motivation scolaire et les émotions positives. - Étudier les effets d'un apprentissage parental soutenant l'autonomie à travers des journaux hebdomadaires.
Grolnick <i>et al.</i> (2021)	<ul style="list-style-type: none"> - Évaluer l'efficacité d'une intervention brève (Parent Check-In) basée sur la théorie de l'autodétermination. - Renforcer les compétences parentales favorisant l'autonomie.
Laurin et Joussemet (2017)	<ul style="list-style-type: none"> - Étudier l'impact du soutien parental à l'autonomie sur l'internalisation des règles et l'engagement des enfants. - Observer la pérennité des effets dans le temps.
Magneau <i>et al.</i> (2022)	<ul style="list-style-type: none"> - Évaluer les effets d'un programme sur l'amélioration des pratiques éducatives parentales et la relation parent-enfant. - Observer la réduction des pratiques contrôlantes et l'impact sur l'adaptation de l'enfant.
Magneau <i>et al.</i> (2022)	<ul style="list-style-type: none"> - Évaluer l'impact du programme « How-to-Parenting » sur la santé mentale des enfants. - Mesurer les changements dans les pratiques parentales et la régulation émotionnelle de l'enfant.
Ricker <i>et al.</i> (2024)	<ul style="list-style-type: none"> - Étudier l'effet du soutien parental et du contrôle psychologique sur la régulation émotionnelle des enfants. - Analyser les impacts combinés des pratiques positives et négatives.

Appendice B

Tableau 5

Résultats des pratiques parentales préconisées

Études	Moyens d'intervention
Froiland (2010)	<ul style="list-style-type: none"> - Favoriser la motivation intrinsèque et la curiosité. - Offrir des choix dans l'apprentissage. - Expliquer plutôt qu'imposer les tâches scolaires. - Soutien émotionnel sans pression. - Valoriser l'effort et la persévérance.
Froiland (2015)	<ul style="list-style-type: none"> - Pratiques centrées sur le soutien à l'autonomie. - Généralisation aux contextes quotidiens (achats, loisirs). - Encourager l'intérêt personnel de l'enfant. - Offrir des choix adaptés à l'âge. - Valoriser les efforts et adopter un langage empathique.
Grolnick <i>et al.</i> (2021)	<ul style="list-style-type: none"> - Soutien à l'autonomie (choix, expression, explications). - Langage empathique, non contrôlant. - Encadrement structuré et souple. - Valorisation de la motivation interne.
Laurin et Joussemet (2017)	<ul style="list-style-type: none"> - Expliquer l'importance des tâches, même difficiles. - Offrir des choix dans la réalisation. - Employer un vocabulaire neutre et non directif.
Magneau <i>et al.</i> (2022)	<ul style="list-style-type: none"> - Soutien à l'autonomie et expression émotionnelle. - Écoute active et communication bienveillante. - Discipline positive : règles claires, conséquences logiques. - Valorisation des efforts. - Réduction des comportements contrôlants.
Magneau <i>et al.</i> (2022)	<ul style="list-style-type: none"> - Écoute active et validation émotionnelle. - Discipline bienveillante, conséquences éducatives. - Encouragement des efforts et motivation intrinsèque. - Réduction du chantage, de la peur et du retrait d'affection.
Ricker <i>et al.</i> (2024)	<ul style="list-style-type: none"> - Soutien à l'autonomie et reconnaissance des émotions. - Communication ouverte et encourageante. - Limites claires avec flexibilité. - Éviter les pratiques contrôlantes (culpabilisation, retrait d'affection).