

La motivation

Qu'est-ce que la motivation ?

« La motivation est l'état psychologique qui pousse l'être à agir dans le sens d'un but désiré. C'est l'ensemble des facteurs déterminant l'action et le comportement d'un individu pour atteindre un objectif ou réaliser une activité. »

« La Motivation est quant à elle une force qui nous pousse à agir, qui nous donne du plaisir et qui nous donne envie de nous engager. Contrairement à la Compétence, la Motivation est difficilement mesurable ou quantifiable. »

Quels sont les 5 piliers de la motivation ?

- La reconnaissance et la valorisation ;
- L'autonomie et la responsabilisation ;
- L'intérêt et le sens des missions ;
- Les perspectives d'évolution professionnelle ;
- Le bien-être et l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle.

Types de motivations :

La motivation peut être divisée en deux types : la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque. La motivation intrinsèque vient de la force intérieure d'un individu, de sa personnalité, tandis que la motivation extrinsèque provient de sources externes telles que les récompenses ou les incitations.

Qu'est-ce qui provoque la motivation ?

Selon la théorie de l'autodétermination, trois besoins psychologiques sont à la base de la motivation humaine : le besoin d'autonomie, le besoin de compétence et le besoin d'appartenance sociale. La satisfaction de ces trois besoins devrait favoriser le niveau de bien-être et des formes de motivations plus autonomes.

Quels sont les 5 drivers de motivation ?



Les drivers sont des messages qui, à force d'être répétés, influencent inconsciemment notre comportement depuis notre enfance. Chacun d'entre nous possède un ou deux drivers professionnels dominants.

Ainsi un « **Sois parfait** » est réfléchi et prudent, un « **Sois fort** » plutôt actif, un « **Fais des efforts** » se montrera plutôt volontaire et persévérant, un « **Dépêche toi** » agira dans la précipitation et l'action. Enfin le « **Fais plaisir** » sera davantage attentif aux autres.

Tour d'horizon des 5 drivers de motivation

1. Le « Sois fort »

Son objectif : « ne jamais avoir besoin des autres »...

Si votre levier de motivation principal est 'sois fort' ou 'be strong' en anglais : vous avez appris à ne jamais montrer vos sentiments, vous préférez la difficulté de tout affronter seul plutôt que de faire confiance ou de parler de vous. Apprenez à vous ouvrir aux autres, à faire confiance. Pour vous, lâcher prise, c'est accepter d'avoir des émotions, les assumer et les partager.

> Un « Sois fort » au positif : capable de gérer un niveau de stress important, il est un véritable atout dans une équipe de travail. De plus, il reste calme, endurant et fort face à l'adversité ou la contradiction. Il sera donc capable de gérer des situations conflictuelles ou des situations de crise sans perdre ni calme, ni sérénité.

> Un « Sois fort » au négatif : la plus grosse incapacité du « Sois fort » est d'accepter la faiblesse, que ce soit la sienne ou celle des autres. Ils se montreront donc parfois durs et inhumains. Cette inhumanité sera renforcée par sa difficulté à parler de ses émotions ou à se confier sur le plan de l'intimité.

2. Le « Fais des efforts »

Son objectif : « montrer qu'ils font de leur mieux », « tu dois faire plus d'efforts »...

Si votre levier de motivation principal est 'fais des efforts' ou 'try hard' en anglais : il vous est difficile de concevoir que les choses puissent se faire simplement, sans vous donner beaucoup de mal et y consacrer toute votre énergie. Réussir simplement serait presque culpabilisant ! Pour vous, lâcher prise, c'est déculpabiliser, accepter de vous détendre et arrêter de penser qu'il vous faut absolument subir une pression énorme pour réussir.

> Un « fais des efforts » au positif : est un bout en train dans une équipe. Il aime la nouveauté et les projets. Il est plein d'énergie et entraînera les autres dans un sillon positif et suscitant l'adhésion aux projets en cours.

> Un « fais des efforts » au négatif : il s'épuise aussi vite qu'il s'est enthousiasmé. Il aura tendance à ne faire que ce qui lui plaît, laissant de côté les tâches ingrates quitte à agacer son entourage. C'est aussi un râleur incorrigible.

3. Le « Dépêche-toi »

Son objectif : « Nous avons peu de temps pour faire tout ce que nous avons à faire »...

Si votre levier de motivation principal est 'dépêche-toi' ou 'hurry up' en anglais : vous devez être très souvent en retard, mais l'urgence ne vous empêche pas de rester efficace. Vous multipliez les activités en parallèle, vous voulez tout faire en même temps ... attention de ne pas trop vous disperser et de ne rien faire jusqu'au bout par manque de temps. Pour vous, apprendre à lâcher prise, c'est apprendre à prendre son temps, à ralentir... redevenir mono tâche pour vivre l'instant.

> Un « dépêche-toi » au positif : il travaille vite, est capable d'abattre une quantité effrayante de travail aux yeux des autres. Il pense vite et souvent bien. Il est donc un allié de qualité dans des professions d'urgentistes ou d'action. Il est résistant au stress et à la pression.

> Un « dépêche-toi » au négatif : adepte de la procrastination et de la dernière minute, il peut se montrer très stressant pour son entourage. Dans sa précipitation, il commet souvent des erreurs importantes qui peuvent se montrer graves. Il est distrait et oublie ses affaires, ou bouscule les autres dans sa précipitation.

4. Le « Fais plaisir »

Son objectif : « s'occuper du mieux possible des personnes qui les entourent »...

Si votre levier de motivation principal est 'fait plaisir' ou 'please others' en anglais : même si l'on ne vous demande rien, vous être un vrai saint-bernard. Les autres passent avant vous... quitte à adopter leur point de vue ou leurs idées. Mais n'est-ce pas une façon de chercher des signes de reconnaissance et de sentir que l'on vous aime ? Pour vous, lâcher prise, c'est vivre selon vos valeurs et non celles des autres. Il faudra apprendre à dire non et à affirmer vos envies et vos sentiments.

> Un « fais plaisir» au positif : orienté vers les objectifs et les solutions des autres, il est un véritable atout dans un travail d'équipe où il œuvrera d'arrache pied à l'amélioration de l'ambiance et de la bonne entente entre ses membres. Il aime à prendre soin des autres avec des petites attentions de confort ou d'ambiance : par exemple il pensera au café pour les pauses ou à la musique d'ambiance pour la détente.

> Un « fais plaisir» au négatif : le plus gros problème du « fais plaisir » est qu'il est incapable de se positionner clairement surtout lorsqu'il s'agit de faire une critique constructive, de proposer un point d'amélioration ou de donner une évaluation négative du travail d'un collaborateur. Il ferait donc un très mauvais chef.

5. Le « Sois parfait »

Son objectif : « l'impeccable, le sans faute, le nickel, le parfait »...

Si votre levier de motivation principal est 'sois parfait' ou 'be perfect' en anglais : chez vous rien n'est le fruit du hasard, tout est réglé dans les moindres détails. Votre vie se résume à essayer de toujours faire plus et mieux. Attention au burn-out, vous risquez de vous épuiser à toujours vouloir dépasser la demande. Pour vous, lâcher prise, c'est vous donner le droit de faire des erreurs, de ne pas toujours faire mieux ni plus, de vous reposer.

> Un « sois parfait » au positif : il est sage, orienté vers les objectifs et les solutions, il possède une excellente moralité avec des normes et des valeurs élevées. Il se montrera particulièrement compétent en matière d'organisation, de méthodologie, de procédures...

> Un « sois parfait » au négatif : se montre critique, dogmatique, voire fanatique. Il déprime par autocritique. Il se concentrera davantage sur le « comment faire » que sur le « quoi faire ».

Comment transformer les inconvénients en avantages ?

La première étape est la prise de conscience. Ensuite, il sera question d'émettre un nouveau message, et ce plusieurs fois, afin que l'inconscient se « reprogramme. » :

- « **Sois parfait** » deviendra « Tu as le droit de faire des erreurs », « Sois comme tu es »
- « **Fais plaisir** » deviendra « Fais-toi plaisir », « écoute-toi », « exprime tes émotions » « fais confiance à ton intuition »
- « **Sois fort** » deviendra « Prends conscience de tes forces et de tes faiblesses et ne les cache pas », « n'hésite pas à demander de l'aide », « on apprend tous les jours »
- « **Fais des efforts** » deviendra « quantité ne signifie pas forcément qualité » « Les efforts diminuent avec l'expérience » « Fais-le, simplement » « prends du plaisir »

- « **Dépêche-toi** » deviendra « Prends ton temps. »

10 conseils pour re-booster ta motivation :

#10 - Sois objectif envers toi-même

Quand on n'est pas bien, on a tendance à tout noircir autour de nous mais aussi EN nous. Et ça, tu n'as pas le droit. Parce que te déprécier sera le meilleur moyen de t'auto-flageller et de perdre ta motivation. Prends conscience en qui tu es et ce que tu es ! Dans tous les cas, si tu veux minimiser l'impact de tes problèmes, la chose la plus importante est de : PRENDRE DU RECUL.

#9 - Accepte-le moins bien

Et oui, tu ne dois pas avoir peur de le dire. Tu es moins motivé(e) et cela arrive à tout le monde. Accepte ne pas être parfait(e), parce que tu ne l'es pas et que les gens trop parfaits ont ce quelque chose de très très chiant et excessivement énervant. Cherche l'acceptation de ta personne plutôt que celle des autres. Sois conscient(e) de tes besoins et cherche tes vrais envies. Cultive l'affirmation de

soi. Fais taire ton juge intérieur, il a tendance à être plus avocat du diable et corrompu que juge partial.

#8 - Parle avec positivité

On ne te demande pas d'être la personne la plus chaleureuse du monde ni de te faire marcher dessus par excès de gentillesse mais de sourire, d'être gentil(le) et poli(e). La bienveillance est contagieuse et tout ce que tu donnes, tu le recevras en retour à coup sûr.

#7 - Prends le temps nécessaire

Accepter que l'on n'est pas bien et que l'on a moins de motivation c'est aussi accepter que l'on doit prendre du temps pour soi. Et c'est aussi accepter que cela puisse prendre un certain temps pour se sentir mieux à nouveau. Étrangement, une fois que l'on a compris ça, tout va toujours plus vite. Et la motivation est retrouvée ! La rapidité est rarement gage de qualité.

#6 - Ne procrastine pas

Rester actif(ve), même si tu es moins productif(ve) est la recette magique pour reprendre ou garder le cap d'une bonne motivation. Que ce soit au travail ou dans la vie privée. Tu trouveras un réel plaisir en accomplissant des objectifs et ta motivation s'en trouvera renforcée. Quand la liste des choses à faire est raturée à la fin de la journée, quel bonheur n'est-ce pas ? Si on remet à plus tard, ce sera un lendemain déprimant avec deux fois plus de boulot car on n'a pas eu la volonté de le faire aujourd'hui. Alors pourquoi remet-on toujours au lendemain ?

#5 - Sociabilise-toi

Rencontre des gens même si tu ne t'en sens pas capable, même si tu te trouves ça ennuyeux, même si tu te sens beaucoup trop timide pour cela. Les débuts seront compliqués et les nouvelles rencontres te remonteront le moral et donc ta motivation. Il est prouvé qu'il est important de socialiser avec d'autres homosapiens et de voir fréquemment ses amis. Rencontrer de nouvelles personnes te permettra de t'ouvrir à d'autres cultures et donc de manière plus pragmatique, cela t'apprendra à mieux t'adapter. Rencontrer des gens c'est aussi comprendre que l'on n'est pas seul (e). Et ça, mine de rien quand on n'est pas bien dans ses baskets, c'est important de se le rappeler. C'est souvent dans les moments les plus inattendus que l'on rencontre les personnes les plus importantes de notre vie, n'oublie jamais ça.

#4 – Écrire

Que ce soit à toi, à un correspondant imaginaire ou à l'un de tes proches : écrire permet une approche différente d'un problème. Et tu l'as bien compris, écrire te pousse à extérioriser, parce que la motivation, tient beaucoup au bonheur.

- écrire développe la créativité
- écrire optimise son style littéraire (et surtout les fautes)
- écrire développe la curiosité
- écrire permet de se créer son propre monde
- écrire permet de pouvoir mieux analyser les problèmes
- écrire permet d'enrichir son vocabulaire
- écrire permet de mieux se comprendre
- écrire permet de se donner envie de vouloir lire les autres

#3 - Fixe-toi des récompenses

Pour garder un minimum de motivation, le truc hyper efficace est de se fixer des objectifs réalisables et atteignables, mais là où je veux mettre l'accent est sur les récompenses. Il est très important que tu saches reconnaître les efforts que tu as fournis. Réussir est gratifiant et rend heureux.

- Fais des TO DO listes pardi !
- Écris tes récompenses et partage-les.
- Essaie d'avoir des objectifs communs !

#2 - Parle parle parle

Que ce soit à un professionnel ou à quelqu'un de ton entourage, tu dois parler un maximum de tes problèmes pour engranger de la motivation. On ne te dit pas d'aller pleurer dans toutes les chaumières. Non. On te dit d'en parler pour comprendre ce qui ne va pas et d'essayer de le surmonter. D'abord ça te libérera d'un poids, de deux, tu comprendras sûrement des choses que tu ne pourrais appréhender toi même et trois, tu seras ainsi plus détendu(e) pour faire ce que tu dois faire.

- Parle et sens-toi plus léger (e)

- Parle de tes problèmes pour avoir un point de vue différent (tout comme l'écrire)
- Parle et efface ta timidité
- Parle et sociabilise-toi

#1 - Cherche du sens à ce que tu fais

Pour garder ta motivation et ainsi augmenter ton bien-être, tu dois trouver du sens à ce que tu fais, c'est hyper important. Chaque petite tâche doit être expliquée comprise et acceptée. On ne te demande pas de l'apprécier, parce que dans chaque tâche, tu trouveras de la contrainte. Mais en l'acceptant et en sachant ce que tu fais, tu pourras te fixer des objectifs plus grands et ainsi gagner en compétence et confiance en toi.

- avoir des objectifs permet d'avancer
- croire en ce qu'on fait permet de mieux convaincre ou persuader
- croire en ce qu'on fait permet de gagner en confiance
- Comprendre ce que l'on fait permet d'être plus sincère avec son entourage et avec soi
- Comprendre le sens de ce que l'on doit faire permet de garder sa motivation.

Pour terminer

La motivation est présente en vous tout au long de la journée. Chaque personne trouve la motivation d'aller travailler, de faire le ménage, les repas, de regarder la télévision, etc.

Donc, vous ne manquez pas de motivation!

Il suffit de vous appuyer sur les 5 piliers de la motivation, de prendre conscience des 5 drivers, de transformer les inconvénients en avantages et d'utiliser au moins un conseil pour re-boostez votre motivation.

La procrastination est votre pire ennemi, car la motivation n'amène pas l'action, mais l'action qui amène la motivation.