

La Motivation

On peut présenter la motivation comme étant ce qui pousse un individu à agir dans une direction, vers un objectif. C'est ce qui nous pousse à maintenir nos actions vers un objectif donné. La question Pour quoi, dans quel but ? a pour but de comprendre ce qu'est la motivation, sa nature, son essence. Chaque individu a ses raisons qui lui son propre pour être motivé à l'atteinte d'un objectif. La réponse à la question comment s'intéresse plus aux processus et stratégie que la personne met en place pour se motiver, maintenir et augmenter sa motivation.

Parfois il arrive que l'on ne soit pas motivé du tout comme par exemple quand il s'agit de faire quelque chose que l'on aime pas (une tâche ménagère, les papiers administratifs, une partie de l'entraînement qu'on n'aime pas pour les sportifs, etc).

Certaines personnes se motivent pour des raisons externes, obtenir des récompenses (médailles, félicitations, jouets...), éviter quelque chose de désagréable (punition, réprimande, ...)

Mais il ya aussi des personnes qui font ce qu'ils font pour des raisons qui leur son propres, le plaisir de la tâche en elle même, le plaisir d'apprendre quelque chose, par recherche de sensations, de fierté, de satisfaction personnelle, etc

Chaque individu est unique et a ses propres raisons de motivation. Néanmoins la motivation n'est pas quelque chose de stable, pour diverses raisons, nous pouvons perdre cette motivation, la plupart du temps c'est quand on perd l'objectif ou plus précisément la finalité de l'objectif de vue que l'on s'engage sur le chemin de la démotivation. Le tout est de savoir remobiliser cette motivation.

Mais alors me direz vous comment faisons nous ? Que mettre en place pour rester motiver et/ ou se remotiver ?

Pour commencer, il faut que vous vous posiez un objectif. Cet objectif doit répondre à des critères précis :

- être positif : il faut que vous arriviez à formuler ce que vous voulez et non pas ce que vous ne voulez pas.
- Dépendre de soi : Par exemple si vous vous fixer l'objectif d'avoir une augmentation au travail, cela ne dépend pas seulement de vous. Reprendre le sport, Prendre plus de temps pour soi sont des objectifs qui dépendent de vous.
- Réalisable, atteignable, réaliste : que vous ayez les capacités pour atteindre vos objectifs sans vous mettre en danger. Par exemple une personne qui souhaiterait perdre 10 Kg en deux semaines n'est pas du domaine du réalisable.
- Contextualisé, précis : un objectif précis répond aux questions Où ? Quand ? Avec qui ? Avec quoi ?

- Ecologique : il s'agit ici de vérifier que la réalisation de l'objectif n'aura pas de conséquences négatives.
- Mesurable, observable : réponds aux questions : qu'est ce qui changera ? qu'est ce que tu ressentiras de différent ? Qu'est ce que tu verras ? Entendras ? etc, il s'agit de vivre par anticipation la réalisation de votre objectif.

Vous pouvez aussi vous poser la question en quoi c'est important pour vous de réaliser tel objectif ou telle performance ? Cette question vous permet de savoir quelle est la finalité de ce que vous faites. Mais cela est surtout une source importante de motivation.



« Les batailles de la vie ne sont pas gagnées par les plus forts, ni par les plus rapides, mais par ceux qui n'abandonnent jamais. »