

La motivation

C'est un point souvent évoqué par mes patients : le manque de motivation ou de volonté. Le fait d'avoir du mal à effectuer une tâche ou à tenir ces efforts sur la durée et de ne pas avoir de résultat.

Cela peut constituer un cercle vicieux bloquant, moins vous vous sentez motivé, moins vous aurez envie de faire des choses et plus vous vous sentirez mal, bloqué et incapable d'avancer sur vos problématiques. Il est donc essentiel de s'intéresser à ce sujet, d'en poser les bases et surtout de vous aider à le travailler efficacement, y compris dans ce processus thérapeutique.

Pour vous donner une définition simple, la motivation, c'est un processus qui permet l'activation, l'orientation et la dépense d'énergie vers un objet (comportement ou processus mental), en clair c'est ce qui nous permet de faire des choses !

Scientifiquement, c'est un processus assez complexe avec de nombreux éléments à prendre en compte, si cela vous intéresse vous pourrez aller plus loin en consultant les études que je vous recommande ci-après. Ici je vais vous apporter une simplification, dans le but d'orienter votre compréhension vers la mise en application d'outils fonctionnels pour améliorer votre motivation.

Pour cela, je vais vous expliquer plus en détails la motivation avec un exemple concret : imaginons que vous souhaitiez traverser une rivière, il y a 4 éléments qui vont entrer en compte dans votre motivation à traverser la rivière :

1. Votre perception de ce qu'il y a de l'autre côté de la rivière, ce pourquoi vous voulez traverser cette rivière, votre projection de l'accomplissement de votre comportement (les attentes), imaginons ici qu'il s'agisse d'un tas d'or.
2. Votre perception des moyens à votre disposition pour traverser la rivière, sont-ils pertinents, réalistes, faisables ? Exemple : traverser à la nage, construire un pont, etc. Vous allez évaluer les moyens à votre disposition et selon votre perception cela va influencer votre motivation.
3. Votre perception de vos capacités à faire ce qu'il faut pour mettre en œuvre les moyens pour traverser, dans l'exemple, construire un pont fonctionne très bien mais vous ne vous sentez peut-être pas capable de construire un pont, donc vous ne serez pas

motivé. En revanche, si vous vous sentez capable de traverser à la nage, vous serez plus motivé.

4. Enfin, votre perception du ratio effort/récompense, en d'autres termes est-ce que les efforts faits en valent la peine ? Est-ce que ce tas d'or vaut l'énergie et le temps de construire un pont ? Selon votre évaluation personnelle de cela, vous serez ou non motivé.

Cette conception métaphorique de la motivation nous donne une base de compréhension mais retenez bien que la motivation ne se limite pas à cela, néanmoins cela sera une base suffisante pour vous aider à avancer sur votre motivation !

Pour certains d'entre vous, il peut être plus compliqué d'avancer sur le sujet en raison d'une accumulation de moments difficiles mais aussi dû à des réalités biologiques qui peuvent vous affecter (notamment le circuit dopaminergique). Pour ces raisons il est important que vous ne soyez pas trop dur avec vous-même. Si vous éprouvez des difficultés trop grandes à investir ces exercices, n'hésitez pas à me contacter ou à prendre rendez-vous avec moi directement et nous pourrons avancer ensemble sur ce sujet.

Mais continuons un peu la métaphore. Nous l'avons dit plus haut, la motivation, c'est de l'énergie. Votre cerveau, en ce qui concerne la motivation, fonctionne comme un gestionnaire : son rôle est de gérer votre dépense énergétique afin de vous éviter d'en dépenser inutilement et donc d'être en manque de ressource. Ce qui est très pertinent au regard de l'évolution. Nos ancêtres passaient beaucoup de temps à s'économiser afin de ne pas dépenser d'énergie sans but précis. Nous sommes aussi faits pour ne rien faire. Ce postulat explique l'existence d'un ressenti que nous avons tous expérimenté : la flemme. Des situations au sein desquelles notre cerveau va nous pousser à économiser de l'énergie. Attention cependant, nous ne sommes pas faits pour ne rien faire du tout. Cette fois-ci, c'est l'ennui qui va nous pousser à agir pour nous stimuler et avancer. Il est alors normal de ressentir cette tension entre flemme et ennui, c'est parfaitement normal !

Accéder aux 105 pages restantes de ce package pour vous aider à développer votre motivation, stopper la procrastination et atteindre vos objectifs personnels et profiter pleinement d'une hygiène de vie idéal !