

Comment faire : Comprendre la motivation et ses facteurs

La motivation est une impulsion interne qui oriente une action dans un but précis. C'est ce qui nous pousse à agir et à obtenir ce que nous voulons. Sans motivation il n'y a pas d'action. Il existe **deux types de motivations** : primaires et secondaires.

Les **motivations primaires** représentent les actions tournées vers notre survie, la satisfaction de nos besoins primaires (manger, boire, avoir des contacts sociaux, etc.). Par exemple, quand nous avons faim, nous sommes motivés à rechercher des aliments. Ces motivations sont indépendantes de notre culture et de notre personnalité. C'est-à-dire que tout le monde la ressent.

Les **motivations secondaires** représentent nos passions, nos activités et nos apprentissages. Il est possible que certains apprentissages ne nous intéressent pas mais il existe des domaines qui motivent notre apprentissage. La motivation peut venir de notre propre intérêt ou parce que nous en avons besoin pour réaliser quelque chose (pour nos études ou notre survie par exemple).

Il y a deux types de motivations secondaires : intrinsèque et extrinsèque.

La **motivation intrinsèque** représente une motivation personnelle, intérieure des individus à faire quelque chose par plaisir ou parce qu'ils pensent que c'est important (fierté d'accomplissement). Plus on a ce type de motivation, plus on est motivés à réaliser nos tâches. Le défi à réaliser la tâche semble plus important que la récompense elle-même.

La **motivation extrinsèque** représente la motivation extérieure d'un individu à réaliser une tâche dans le but d'obtenir un gain (la récompense).

Comment encourager la motivation ?

Depuis l'enfance, nous sommes conditionnés à voir les choses négatives, par exemple, la majorité des systèmes éducatif mondiaux ont tendance à pointer ce qui ne va pas et ce qui doit être amélioré. Le parcours scolaire utilise un système de notation qui produit ainsi un classement des élèves (bons VS mauvais). Il nous est tellement plus facile d'observer le négatif, ce qui n'est pas encore fait, ce qu'on a raté mais il est plus compliqué de prendre le temps de regarder ce qui va bien, ce qu'on a accompli, ce pour quoi on est reconnaissant.

Afin de favoriser votre motivation intrinsèque dans vos études, tentez de répondre à ces questionnements :

A quoi vos études/votre travail vous servent-il ?

Cela vous servira pour l'avenir ? Pour accomplir un second projet ? Pour vous aider dans votre quotidien ? Cherchez les raisons pour lesquels vos études, vos travaux peuvent vous servir. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises raisons, chacun à ses propres raisons, qu'elles soient intrinsèques ou extrinsèques.

Gardez à l'esprit que **l'échec n'est pas quelque chose de négatif**. Il fait partie du processus d'apprentissage et cela nous aide davantage à mieux apprendre et comprendre, à savoir ce qu'il faut faire et ne pas faire. Cherchez le positif, le bon côté de ce qui vous arrive, même si la situation vous est pénible. Réfléchissez à des stratégies pour dépasser ce qui vous pose problème, corriger vos erreurs. Si l'anxiété est trop importante, essayez quelques exercices de relaxation.

Comment naît le stress ?



Pour garder une certaine motivation, il est important de **connaître l'utilité** de ce que réalisons ou apprenons. Pour cela, tentez de créer de petits apartés à vos cours ou travaux afin d'expliquer ses utilités.

A l'heure où nous passons beaucoup de temps sur les nouvelles technologies (portable, ordinateur, etc.), nous avons pris l'habitude d'être fortement stimulé. Il est donc tout aussi important de stimuler ses apprentissages et travaux de différentes manières : partager des discussions en groupe, utiliser d'autres supports tels que l'écriture, le dessin, la peinture, la photographie, les vidéos ou films, créer des cartes mentales (Mind Mapping) etc.

Fixez-vous des **objectifs positifs** (ce qu'il faut faire), **précis, atteignables**. Parfois nous avons des projets qui bien qu'ils nous tiennent à cœur, nous semble parfois bien difficile à réaliser ou l'on ne sait pas par où commencer. **Découpez votre projet en plusieurs étapes**. Entourez-vous du matériel nécessaire à vos besoins (c'est déjà une première étape : oui même si elle vous semble anodine), quel est le thème principal de votre projet ? Avez-vous besoin de faire des recherches, de lire ? Prendre un temps pour rechercher des informations c'est déjà avancé dans votre projet, même si vous n'avez pas encore écrit une ligne. Faites un brainstorming, écrivez les idées qui vous viennent sur une feuille sans chercher leur faisabilité ou si elles sont bonnes. La plus ridicule chose entreprise vous rapproche de votre but final. Croyez en vous. A l'image d'un grand sportif des jeux olympiques, cela lui a demandé beaucoup de patience et d'entraînement, pas à pas, il a construit son corps, son endurance afin d'obtenir un bon niveau dans sa discipline. Vous êtes ce grand sportif, pas à pas, vous parvenez à avancer vers votre projet.



Uni – Soutien Psychologique
Service confidentiel et gratuit
En ligne / en personne

Prendre un rendez-vous

[Enregistrement pour les nouveaux visiteurs](#)

[Connexion pour les personnes déjà enregistrées](#)

Le stress peut-il rendre malade ?

Prenez le temps de **répondre à vos besoins physiques et physiologiques** (manger, boire, dormir, aller aux toilettes...). Votre travail ou objectif ne sera pas mieux rempli si vous ne le lâchez pas un peu ! Au contraire, l'avancé de votre travail/projet dépend en grande partie de votre bien-être et votre bien-être dépend avant tout de la satisfaction de vos besoins primaires. Ne les négligez pas.

Enfin, ayez une pointe de **gratitude** envers vous-même ! **Soyez reconnaissant** de votre parcours, des travaux déjà menés (peu importe leur résultat), des défis du quotidien que vous avez accompli sans même vous en rendre compte. Félicitez-vous quotidiennement des petites choses, aussi infimes soient-elles de votre journée. Il vous faudra ensuite entretenir cette flamme de motivation. Parfois elle sera grande et scintillante. Et parfois elle sera plus petite et nettement moins brillante. C'est normal !

Aujourd'hui, vous êtes au pied d'une échelle que vous allez gravir échelon par échelon alors ne soyez pas trop sévère avec vous-même. Confucius disait : « *Un voyage de mille kilomètres commence par un simple pas.* » Tentez de lutter contre la démotivation, votre manque d'envie, vos excuses.



Attention à la démotivation !

L'ennemi de la motivation est le découragement et donc la **démotivation**. La démotivation peut être liée **au passé** : souvenir d'échecs, de peur, de stress. Le cerveau ne faisant pas la différence entre passé et présent il pense revivre ces émotions une deuxième fois.

Liée **au présent** : votre manière d'apprendre ne vous correspond pas, vous manquez de ressources cognitives, affectives et/ou sociales, il y a des barrières extérieures (langue maternelle, habitudes socio-culturelles...), des freins psychologiques (peur de ne pas être à la hauteur, de décevoir) ou encore des besoins physiques/ psychologiques insatisfaits (faim, soif, besoin de mouvement, fatigue, etc.).

Liée **au futur** : l'objectif est considéré comme inatteignable, cela ne prend pas sens pour vous, manque de confiance en soi dans sa capacité à évoluer et progresser ou encore manque de confiance dans l'avenir.