

POURQUOI FAITES-VOUS

CE QUE VOUS FAITES ?



LES SCIENCES COGNITIVES AU SERVICE DE LA MOTIVATION

PAR GILLES FAVRO

Certains jours vous êtes tout feu tout flamme. Vous êtes déterminé, confiant dans l'avenir persévérant, endurant, capable de faire face à n'importe quelle situation. D'autres jours, vous vous sentez surmené, exténué. Votre boîte mail déborde, votre liste de tâches s'allonge, les dossiers s'empilent. Face à un travail important à réaliser, vous procrastinez. Vos relations avec vos collègues sont tendues. Vous avez l'impression de perdre pied et de ne plus rien maîtriser, ce qui accroît votre niveau de stress. Lorsque vous vous sentez stressé, votre cerveau est surchargé, il réagit en se mettant sur la défensive, ce qui limite votre capacité d'analyse et de raisonnement et votre aptitude à décider efficacement. Les êtres humains ont besoin de croire qu'ils exercent un contrôle sur leur environnement pour atteindre les résultats de leurs ambitions.

S'ils ne s'en croyaient pas capables, ils seraient peu motivés à agir et resteraient tranquillement assis à ne rien faire. Vous exercez un contrôle sur votre environnement en faisant des choix. Chaque choix, aussi minime soit-il, renforce votre sentiment de contrôle et d'efficacité personnelle, alors que la non-obtention de résultats est susceptible d'instiller un sentiment de doute, d'impuissance ou d'insécurité.

Les sciences cognitives ont mis en évidence que les comportements sont motivés par les ressentis et non par les pensées. La motivation à accomplir une tâche est liée à la perception de la satisfaction qui découle de sa réalisation. Lorsque les récompenses sont faibles, la motivation à agir sera plus faible. Ainsi, les comportements varient en fonction des résultats obtenus. Chaque geste, chaque émotion et chaque

pensée mettent en jeu une activité neuronale complexe. Lorsque le résultat d'une action procure de la satisfaction à son auteur, le cerveau sécrète de la dopamine, un neurotransmetteur qui est impliqué dans le contrôle de l'attention et de la motivation. En mémorisant l'expérience qui lui apporte du plaisir, le cerveau motive l'individu à reproduire ce comportement pour se procurer de nouvelles récompenses. Ce n'est pas la gratification en elle-même, mais l'attente d'une récompense qui influence le plus fortement les réactions émotionnelles et les souvenirs. Si la récompense est plus importante que prévu, le taux de dopamine et l'activité neuronale augmentent. Inversement, si la difficulté perçue d'une tâche s'accroît, le taux de dopamine diminue, ce qui peut entraîner une chute brutale de la motivation, surtout si vous pensez que vous

n'avez aucun contrôle sur la situation. Agir implique une mise en mouvement. Cependant, les êtres humains manquent souvent de motivation au moment de passer à l'action. La motivation est inconsistante et inconsistante. Elle est difficile à entretenir et à réaffirmer dans la durée, surtout face aux obstacles qui apparaissent en cours de route (pensées ou émotions difficiles).

Alors, comment parvenir à construire la motivation nécessaire à l'action ? Comment réussir à sortir de sa zone de confort pour créer de nouvelles habitudes, tout en ayant la lucidité nécessaire pour faire le tri entre ce que notre tête nous raconte et les menaces ou les dangers réellement présents dans notre environnement ? La motivation peut être définie comme un processus psychologique qui incite un individu à agir dans une direction donnée et à maintenir son effort avec une certaine intensité dans la durée. La motivation ne peut pas être étudiée par l'observation directe. Elle ne peut qu'être déduite pas les comportements observables (action engagée, retrait, désintérêt, abandon...). Si nous faisons l'hypothèse que la motivation est une force intérieure qui oriente l'individu vers certaines finalités, il est fonctionnel de s'interroger sur ce qui conduit l'individu à agir. Les comportements humains ne sont pas aléatoires. Chaque comportement est initié par la nécessité de répondre à un besoin interne (intrinsèque) ou externe (extrinsèque), soutenu par des contingences et des renforcements et régulé par des cognitions.

Vous avez le pouvoir d'agir sur ce qui dépend de vous. Ce pouvoir se concrétise lorsque vous êtes capable de :

- ▶ Définir des objectifs clairs en cohérence avec vos valeurs,
 - ▶ D'évaluer les coûts et les bénéfices de vos actions,
 - ▶ De savoir quoi faire et comment le faire,
 - ▶ De s'engager et de persister dans le comportement choisi,
 - ▶ De savoir surmonter les obstacles qui ne manqueront pas de se présenter.
- En revanche, vous n'avez aucun contrôle sur ce qui ne dépend pas de vous. Pour faire face à ce genre de situation, nous avons développé un Kit d'urgence en six étapes :

1

RESPIRER POUR RALENTIR

- ▶ Écoutez votre ressenti intérieur, vos sensations corporelles et vos impulsions à agir.
- ▶ Permettez à vos sensations d'être ce qu'elles sont. N'essayez pas de les changer ou de les contrôler.

2

OBSERVER LA SITUATION SANS LA JUGER

- ▶ Que se passe-t-il ici ?
- ▶ Recueillez, classez et mettez en perspective les informations utiles et pertinentes à la prise de décision.
- ▶ Investiguez et explorez les alternatives envisageables.

3

ÉVALUER LES DIFFÉRENTES STRATÉGIES ET HIÉRARCHISER LES OPTIONS

- ▶ Qu'est-ce qui serait le plus efficace/utile de faire à présent ?
- ▶ Si vous aviez le choix, vers où souhaiteriez-vous vous diriger ?
- ▶ Quelle(s) action(s) pourriez-vous mener ?

4

PRENDRE DU RECUL, ÉLARGIR LES PERSPECTIVES ET FIXER DES PRIORITÉS

- ▶ Que permettent les circonstances ?
- ▶ Quelles sont les ressources disponibles ?

5

FAIRE DES CHOIX

- ▶ Reliez votre action avec des buts importants, tout en acceptant l'inconfort de l'incertitude et de l'ambiguïté qui l'accompagne inévitablement.
- ▶ Alignez votre action avec vos valeurs, ce qui vous permettra de donner du sens aux difficultés rencontrées et de persévérer en présence des obstacles qui ne manqueront pas de surgir.

6

AGIR

- ▶ Choisissez le moment de l'action.
- ▶ Concentrez-vous sur une seule tâche à la fois. Si vous vous sentez progresser, vous ressentirez les effets plus importants de la dopamine.
- ▶ Valorisez vos réalisations, même si elles ne sont visibles que pour vous.
- ▶ Décomposez vos tâches, ce qui facilite leur planification et permet d'en mesurer l'avancement.
- ▶ Faites des efforts soutenus et savourez la satisfaction du chemin parcouru.
- ▶ Associez des activités agréables à des activités peu motivantes (activité physique, musique favorite...)
- ▶ Agissez de manière flexible en vous adaptant aux difficultés rencontrées.
- ▶ Anticipez la fierté et à la satisfaction que vous ressentirez après avoir atteint vos objectifs.
- ▶ Reposez votre cerveau en prenant soin de vous et en vous accordant des pauses régulières pour éviter la fatigue mentale.

Altentloh, E., & Favro, G. (2021), RESPIRE: Je bouge, donc je pense. Je respire, donc je suis. L'Harmattan ●

SA P'TITE BIO

Gilles Favro, effectue des travaux de recherche sur l'intégration du corps, du mouvement, des émotions dans la prise de décision, l'engagement et la coopération. Formé aux thérapies de 3^e vague et aux applications de la théorie polyvagale, il intègre ces disciplines dans son travail avec différents publics et organisations. Il intervient à HEC Paris dans plusieurs programmes.

