

LA MOTIVATION, MOTEUR DE L'ACTION



La **motivation**, c'est un petit moteur intérieur qui permet de passer à l'action pour atteindre ses objectifs. La clé pour réussir un changement et en tirer les meilleurs bénéfices, c'est de lui **donner un sens** en identifiant les sources de motivation ou les avantages associés.

IL EXISTE DEUX TYPES DE MOTIVATION



MOTIVATION INTRINSÈQUE

C'est une pulsion intérieure qui pousse une personne à entreprendre une action par plaisir, sans attente de récompense externe.

Exemple :

Je pratique un sport parce que j'ai du plaisir et que je me sens bien quand je bouge.

SOURCES DE MOTIVATION INTRINSÈQUE

- Avoir du plaisir, rire et s'amuser.
- Vivre un sentiment d'accomplissement, de satisfaction ou de fierté.
- Éprouver une sensation de bien-être.
- Découvrir une nouvelle activité.
- Relever un défi.
- Socialiser et créer des liens d'amitié.
- Se détendre.
- Partager des moments agréables en famille ou entre amis.
- Améliorer sa santé.
- Avoir une meilleure qualité de vie.



MOTIVATION EXTRINSÈQUE

Naît d'une influence extérieure qui conduit à agir pour atteindre un résultat, obtenir une récompense ou éviter une punition. Au lieu d'apporter du plaisir, elle ressemble plutôt à une obligation.

Exemple :

Je pratique un sport parce que mon médecin m'a dit que je dois perdre du poids.

SOURCES DE MOTIVATION EXTRINSÈQUE

- Changer son apparence pour plaire à quelqu'un d'autre.
- Subir l'influence de ses pairs ou parce qu'un sport est populaire.
- Obtenir une récompense.
- Éviter une punition ou la perte d'un privilège.

LES CHANCES DE RÉUSSITE SONT PLUS GRANDES LORSQUE
LA MOTIVATION EST **INTRINSÈQUE**, C'EST-À-DIRE QU'ELLE **VIENT DE SOI**
ET REPOSE SUR LE PLAISIR, LE BIEN-ÊTRE ET LA SATISFACTION.