

Motivation
On/Off: le déclic

Tout le catalogue sur



InterEditions.com
Des livres qui vous veulent du bien

■ Nathalie Ducrot

Motivation On/Off : le déclic

Les nouvelles pistes pour rester
motivé, motivant et heureux

Préface de François Délivré



InterEditions

Retrouvez tous nos ouvrages sur le site :
<http://www.intereditions.com>

Illustration de couverture :
© joef – Fotolia.com
© styleuneeed – Fotolia.com

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, Paris, 2012
ISBN 978-2-7296-1250-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À ma fille, Aurélie

SOMMAIRE

Préface de François Délivré	IX
Avant-propos	XI
<i>L'instant T</i>	
Introduction	1
<i>Motivation ou bonheur, lequel vient en premier ?</i>	

Première partie

MOTIVATION ON/OFF

1. ÉVALUER POUR ÉVOLUER	7
2. TROIS PISTES DÉJÀ TRACÉES	21
3. CAROTTE, BÂTON ET AUTRES FACTEURS DE MOTIVATION	33
4. UNE TERRE Saine POUR UNE BONNE RÉCOLTE	39
5. LES DEUX V DE LA VICTOIRE, VISION ET VALEURS	45
6. LE PLUS PETIT PAS POSSIBLE DU PAPILLON DANS L'ESCALIER	53
7. CES MOTIVÉS QUI NOUS INSPIRENT	59

Deuxième partie

LE CERVEAU, UN PUISSANT MOTEUR DE MOTIVATION

8. LES NEUROSCIENCES EN BREF	65
9. CE CERVEAU PAR QUI TOUT ARRIVE	75
10. LES CHUCHOTEMENTS DU REPTILIEN	85

11. LA CHIMIE CÉRÉBRALE ET LE BON STRESS	91
12. À VOUS DE JOUER MONSIEUR PYGMALION FEED-BACK	101
13. PLACEBO ET NOCEBO : L'IMPACT DE LA NEUROPLASTICITÉ	109

Troisième partie

LES OUTILS DU BONHEUR COMME CARBURANT DE MOTIVATION

14. LA PSYCHOLOGIE POSITIVE EN BREF...	121
15. L'OPTIMISME ET LA RÉSILIENCE, UN DUO EN OR	129
16. L'ÉNERGIE PSYCHIQUE HAUT DÉBIT	137
17. RÉUSSIR À ÉCHOUER CONFORTABLEMENT	143
18. L'ART DE LA PROPHÉTIE AUTORÉALISATRICE	149

Quatrième partie

LES ÉNERGIES EN MOUVEMENT

19. L'APPROCHE SYSTÉMIQUE, EN BREF...	159
20. 1 + 1 = 3 POUR UN FUTUR SYNERGIQUE	169
21. TOUS UNIQUES ET HYPERCONNECTÉS	177
22. LA VALSE DU CHANGEMENT	183
23. L'ALLIANCE SUPRÊME TÊTE, CORPS, CŒUR	191
24. LA BOUCLE DE LA MOTIVATION EN 3D	201
Conclusion	211

De multiples énergies à disposition pour déclencher notre motivation

Liste des déclics On/Off de motivation	213
Liste des exercices	215
Remerciements	217
Bibliographie	219
Table des matières	221

Préface

C'ÉTAIT DANS LES ANNÉES 1980 et j'exerçais encore des fonctions d'encadrement dans l'industrie gazière. Je m'étais mis aux sciences humaines et, stupéfait, je découvrais la différence entre la stimulation et la motivation. Souvent, j'avais en effet entendu ces recommandations faites aux managers : « vous devez motiver vos troupes... ». Et voilà que j'apprenais que c'était un commandement impossible, ce que nous appelons dans notre jargon des relations humaines une « double contrainte ». De cet apprentissage, il m'est resté quelques principes simples : la stimulation, c'est la carotte et le bâton, cela vient de l'extérieur. La motivation, cela vient de soi.

La motivation, c'est comme l'amour : on ne peut pas forcer quelqu'un à nous aimer et, de la même façon, on ne peut pas motiver autrui. C'est à lui de trouver cette étrange force intérieure qui le pousse à entreprendre, à vivre. Et pour cela, il n'y a pas grand chose à faire sinon accepter l'élan vital qu'il y a en nous, en supprimant les blocages et les peurs qui nous freinent.

Cela, c'est la décision première. Mais ensuite, comment procéder ? Là comme ailleurs, les méthodes ne suffisent pas, mais elles aident considérablement. Là comme ailleurs, les témoignages de personnes motivées ne suffisent pas, mais elles témoignent que *c'est possible*. Là comme ailleurs, les recherches scientifiques ne suffisent pas, mais elles viennent appuyer l'expérience et l'intuition.

Je fais donc l'éloge de ce livre qui se veut à la fois complet, rigoureux et sage. Pas à pas, tranquillement, Nathalie Ducrot nous aide à explorer notre terreau intérieur, puis elle place des tuteurs pour aider la fleur à grandir, conforte la croissance par des exercices simples, verse la quantité d'eau qu'il faut pour que la vie, une fois encore, puisse se déployer.

Ce qu'elle ne dit pas dans ce livre mais que je sais pour la connaître un peu, c'est qu'elle témoigne aussi par ce livre de sa propre foi en la vie et de son désir que, à notre tour, nous allions aux sources de notre propre élan.

François Delivré
Auteur du *Métier de coach*

Avant-propos

L'instant T

LES EXPLOITS TOUJOURS PLUS SPECTACULAIRES des sportifs de haut niveau nous démontrent qu'il y a du nouveau pour repousser les limites. Il est certain que l'avenir réserve d'autres découvertes pour améliorer notre aptitude à mobiliser nos forces. La compréhension et la gestion de notre potentiel mental ouvrent de nouvelles opportunités à cet instant T. Nous ne sommes qu'au début des longues et fastidieuses études scientifiques qui visent à décrypter les mécanismes du cerveau et du psychisme humain et leur subtile concordance.

Mais cet instant T est très prometteur et recèle déjà une multitude de nouveaux déclics pour se motiver, seul ou collectivement. Parmi ses richesses, deux catégories émergent : celles qui visent à renforcer la motivation intrinsèque qui brille de l'intérieur de chacun, ou celles liées au contexte extérieur pour éclairer les signes de motivation extrinsèque.

Au travers de mes observations et études ainsi que de ma pratique professionnelle, je souhaite partager :

- des découvertes scientifiques récentes de façon simple et accessible ;
- des applications pratiques pour soi ou une équipe ;
- des histoires vécues et un ton léger pour une lecture distrayante.