

Parcours 40

Un parcours de transformation à destination de tous

Numéro 37
13 Avril 2022

Cher lecteur,

Dans ce monde en perpétuelle évolution de la naissance jusqu'à l'adulte, l'on est confronté à relever des défis, des rêves et des ambitions. La réalité est qu'il est des jours où l'on peine à avancer. Assis derrière son ordinateur, ou derrière une pile de dossiers à traiter, mais rien n'avance. L'inspiration fait défaut. On perd du temps et on a l'impression que la journée passe de travers. On a sans aucun doute besoin d'une force qui nous pousse à aller de l'avant : l'auto-motivation, une véritable puissance dans le champ du développement personnel.

L'auto-motivation se présente avec beaucoup d'acuité depuis que nous sommes amenés à travailler à distance en raison de la récente pandémie qui a transformé les habitudes de travail. Comment se motiver lorsqu'on est assis seul à la maison, loin de ce collègue avec qui l'on avait l'habitude de prendre un café lorsque l'envie d'avancer nous faisait défaut ?

L'auto-motivation est un processus pour se mettre en action soi-même vers la réalisation de ses objectifs. C'est l'énergie qui sommeille en nous sans que nous n'en ayons conscience et que l'on doit faire ressortir à force de travail et de volonté. C'est une compétence très importante. L'auto-motivation est un élément important de l'intelligence émotionnelle. Les sportifs professionnels jouent fréquemment sur leurs émotions afin de pouvoir gagner. Il se dit "c'est possible", "je ne suis pas loin du but"... Il visualise le succès et la récompense ainsi que le soulagement émotionnels qu'ils auront. Une telle attitude les pousse à aller de l'avant.

A contrario, nous constatons souvent chez nous comme chez les autres un sentiment d'ennui constant, une procrastination systématique, une facilité de distraction, un désintérêt pour des tâches, un découragement suite à des échecs, une frustration. Il faut prendre conscience de ces symptômes de démotivation et décider de vouloir en sortir. Il est impérieux d'identifier la ou les sources de cette démotivation. Il s'agit en fait de faire un bilan pour comprendre pourquoi cet état de fait s'est installé.

Une autre solution classique consiste à se fixer des objectifs, notamment se lancer de "petits défis" ayant un cycle court, puis d'autres défis et ainsi de suite. Par exemple si vous devez lire

un document de 50 pages, il faut décider de le lire par petits bouts et se fixer un délai pour y arriver. C'est le lieu de se rappeler l'utilité de la méthode SMART.

Avoir un ou des modèles est également important. Il s'agit d'une ou des personnes que vous admirez pour leur comportement, leur leadership, leurs œuvres... Echangez régulièrement avec ces personnes afin d'apprendre d'elles et mettre en pratique leurs recommandations et conseils. Ces personnes sont toujours prêtes à vous motiver quelle que soit l'importance de ce que vous traversez. Vous l'avez compris, il faut s'éloigner des personnes toxiques. Elles vous empêchent de remonter à la surface.

Beaucoup d'autres idées sont présentées çà et là. Vous pouvez les retrouver et les appliquer. Nous nous contenterons d'ajouter ici que l'auto-motivation, lorsqu'elle vient de nous est facile à développer pour le long terme. Il ne faut pas de ce fait laisser les événements ou éléments extérieurs guider notre détermination personnelle. Si les autres sont là pour nous, parfait ! Mais s'ils ne sont pas là, parce que notre motivation vient du dedans de nous, nous trouverons les ressources nécessaires pour rebondir, même lorsque c'est difficile.

La confiance en soi, une grande persévérance et concentration à toute épreuve, la créativité et enfin la volonté de réussir sont des valeurs ou attitudes que nous devons cultiver tous les jours.

A demain,

Désiré et Raymond

Micro-action du jour :

Réfléchis à ce qui te fait perdre ta motivation. Quelle routine pourrais-tu établir pour éviter pareille situation ?