



# CLE :

## L'auto-motivation

### OBJECTIFS DE LA CLE

- Comprendre le mécanisme de la motivation personnelle
  - Apprendre à se poser les bonnes questions et identifier ses besoins
  - Passer à l'action

**PRINCIPE :** Le premier levier de motivation est le plaisir, qui ne peut toutefois apparaître qu'une fois l'action engagée et les peurs dépassées.

Savoir faire preuve de motivation pour tenir ses engagements dans la durée signifie avant tout avoir bien identifié en amont ce qui est important pour soi, ce que l'on aime, ce que l'on souhaite obtenir et le sens que l'on donne à sa vie. Ces éléments sont les facteurs clés de réussite d'un projet, quel qu'il soit.

Un comportement est motivé s'il est voulu, conscient, s'il a été choisi, s'il a un objectif, un sens et si on y trouve le plaisir d'agir.

Derrière chaque motivation se trouve un besoin à satisfaire. Pour augmenter son efficacité et sa capacité d'auto-motivation, il faut donc identifier son « moteur à l'action » et comprendre quel besoin nous cherchons à satisfaire.

### 1 – SE POSER LES BONNES QUESTIONS

- Quel est le projet en question ?
- En quoi ce projet est important pour moi ?
- Qu'est-ce que cela va m'apporter concrètement ?
- Quel(s) besoin(s) sera(ont) satisfait(s) au travers de ce projet ?
- Quel(s) résultat(s) je souhaite obtenir ?
- Quelles sont les ressources que je peux mettre en œuvre pour ce projet ?
- Quels sont les freins ?

### 2 – VISUALISER LA REUSSITE

Faites preuve d'imagination et créez dans votre mental la situation d'arrivée, une sorte de rêve ! Cet exercice vous aidera à rester déterminé pour atteindre votre objectif, à solidifier la confiance en vous et à apaiser votre esprit en déclenchant des émotions agréables.

### 4 – CELEBRER ET VALORISER

- Félicitez-vous à chaque action réalisée ou objectif atteint
- Identifiez les forces, qualités et compétences dont vous avez fait preuve pour y arriver
- Partagez et débriefez avec une ou des personnes de confiance
- Challengez-vous pour la suite au regard de ce que vous avez réalisé

### 3 – ORGANISER ET PLANIFIER A L'ECRIT

- Décomposez les actions que vous allez devoir réaliser
- Identifiez ce qui dépend de vous et ce qui dépend des autres
- Faites un retro-planning
- Bloquez du temps dans votre agenda pour la réalisation de vos actions



### POUR ALLER PLUS LOIN

- L'épisode de Grand bien vous fasse « Comment retrouver sa motivation », d'Ali REBEIHI
- Les fiches pratiques de la Boîte à clés « La confiance en soi » : [www.cbcoach.fr/boites-a-cles/la-confiance-en-soi/](http://www.cbcoach.fr/boites-a-cles/la-confiance-en-soi/)
- Le livre « La Boîte à outils de la motivation », aux éditions DUNOD

