

# ~ Comprendre ma motivation ~

*Avec la théorie de l'autodétermination*

Tome I



# Pourquoi ce livret ?

Le Centre Ressource Handicap Psychique (CReHPsy) des Pays de la Loire tente de recenser et de relayer différentes ressources fiables et accessibles, afin de prendre soin de soi et des autres. Dans ce cadre, nous avons créé des petits supports type livrets, se voulant accessibles et attractifs, afin de parler de sujets qui nous concernent toutes et tous. Ces livrets sont regroupés dans la collection « Guide Pratique Santé Mentale ».

Par exemple, nos « Vigi'Fiches - Je repère et j'agis » proposent des techniques de régulation des émotions, un cahier à compléter « Prendre soin de son sommeil », des informations sur les addictions en temps de confinement, et un « Plan Personnel de Bien-être », inspiré des plans de crise conjoints et des plans de soutien au rétablissement.

Nous avons le plaisir de mettre à disposition ce nouveau livret, sur le thème de la motivation. Ce domaine étant étroitement lié à la question du bien-être mental, il nous a semblé intéressant de partager avec vous des ressources pour comprendre ce qu'est la motivation, pour repérer notre propre manière de nous motiver et pour tenter de l'appréhender pour gagner en liberté d'action. Ces ressources peuvent être utilisées par tout le monde, personnes concernées actuellement par des troubles psychiques, proches, professionnel-les, qu'il y ait actuellement un épisode de santé mentale ou non. Bien entendu, ce guide ne se substitue en aucun cas à un suivi par un-e professionnel-le. Il se veut simplement support de réflexion et proposition d'une boîte à outils simple pour la motivation au quotidien. Vous trouverez ici le premier tome de ce guide. Dans un second tome, nous développerons les théories et pratiques qui accompagnent le changement.

N'hésitez pas à nous faire remonter vos observations et à partager les outils que vous avez pu utiliser à l'adresse mail : [crehpsypaysdelaloire@gmail.com](mailto:crehpsypaysdelaloire@gmail.com).

En vous souhaitant une bonne lecture,

Avec enthousiasme,

L'équipe du CReHPsy Pays de la Loire





## En bref...

La motivation et ses aléas représentent des thématiques souvent abordées dans le champ des problèmes de santé, et notamment de santé mentale. Nous pouvons expliquer assez aisément ce lien entre la motivation et les troubles de santé mentale, car les deux ont une origine neurochimique. En effet, les troubles psychiques entraînent des modifications au niveau de l'équilibre chimique du cerveau, entre autres. Notre cerveau est aussi le berceau de la motivation via le « circuit dopaminergique », parfois appelé « circuit de la récompense » (Vidéo ici : <https://www.youtube.com/watch?v=FSbEorqTtMU>). Le messager chimique responsable de la sensation de motivation et de l'activation de notre comportement s'appelle la dopamine (Wise, 2004 ; Berridge, 2007).



Aussi, des équipes de recherche ont démontré le lien entre certaines maladies et l'altération de ce circuit dopaminergique (Chau et al., 2004). C'est le cas pour les troubles schizophréniques (van Rossum, 1966 ; Seeman et al., 1975 ; Davis et al. 1991), les troubles liés à la consommation de substances (Wise & Bozarth, 1987 ; Di Chiara & Imperato , 1988) et la dépression (Naranjo et al., 2001 ; Pizzagalli et al., 2009 ; Russo et al., 2013) par exemple.

## Quelques mots de Fabien Fenouillet, expert français de la motivation

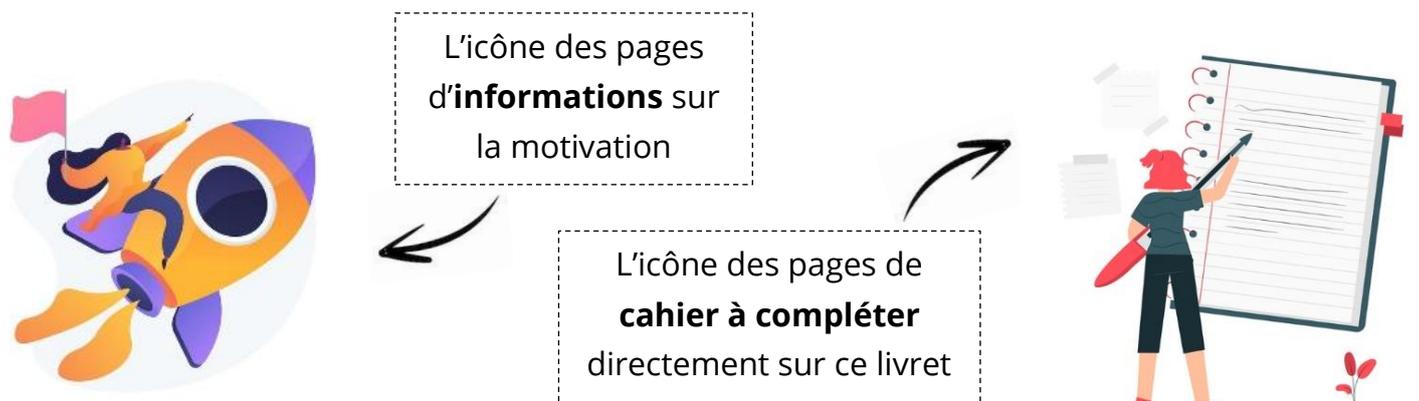
*Fabien Fenouillet (docteur en psychologie) et son équipe précisent que l'on compte « au moins 101 théories de la motivation » (2009). C'est pour cela qu'ils qualifient la motivation de « **concept puzzle** ».*

*« Il n'existe pas une seule forme de motivation. La motivation est avant tout un terme générique, généralement utilisé à défaut d'une spécification plus précise sur la nature exacte de **la force qui produit un comportement ou une action**. En fonction du contexte, d'autres termes peuvent être utilisés pour définir plus précisément la nature de cette force. Les notions telles que "but", "besoin", "émotion", "intérêt", "désir", "envie", et bien d'autres encore, peuvent être utilisées pour une description plus précise. »*



Source : <http://lesmotivations.net/>

Pour utiliser ce **Guide Pratique Santé Mentale**, vous trouverez des icônes qui ponctuent la lecture du livret :



# SOMMAIRE

**Etre ou ne pas être... motivé-e ?**

Page 5

## **ETAPE 1**

**Comprendre la motivation**

Pages 6 à 11

## **ETAPE 2**

**Observer ma motivation**

Pages 12 et 13

## **ETAPE 3**

**Nourrir ma motivation**

Pages 14 à 17

## **ETAPE 4**

**Equilibrer mes activités**

Pages 18 et 19



# Etre ou ne pas être... motivé·e

## Quelques lignes à compléter



Dans ce premier exercice, nous vous proposons de faire le point sur les activités qui vous « motivent » et celles qui ne vous « motivent pas » :

Les activités qui me motivent	Les activités qui ne me motivent pas
<p><i>Exemple : cuisiner, aller au cinéma, lire une BD, aller sur les réseaux sociaux, etc.</i></p> 	<p><i>Exemple : faire le ménage, trier les cartons dans le garage, laver la voiture, etc.</i></p> 

En complétant ce tableau, vous avez peut-être constaté à quel point il est difficile de noter ces activités sans les nuancer ! **Et effectivement, ce classement « motivant » Vs « pas motivant » n'est pas pertinent. Il existe toute une palette de nuances à la motivation, que nous précisons dans les pages suivantes.**



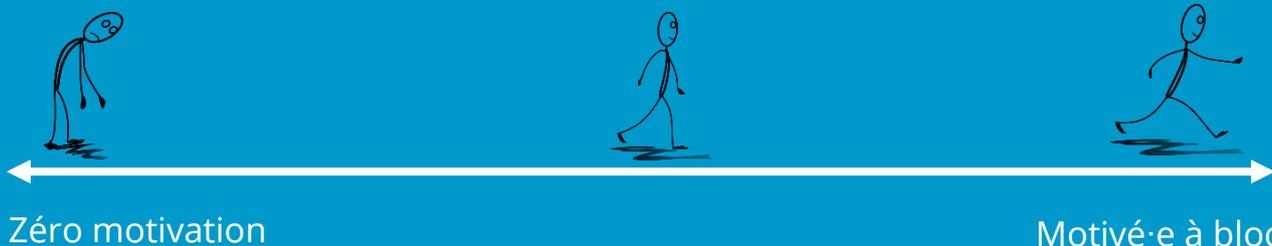


## ETAPE 1

# Comprendre la motivation

### La motivation : un continuum

Contrairement à ce que nous pouvons penser, **la motivation n'est pas aussi simple que : « je suis motivé » versus « je ne suis pas motivé »**. Il s'agit d'un processus plus complexe. La motivation est un concept large, qui **balaie les questions du plaisir ressenti dans l'action, de la liberté et de la contrainte, de l'engagement dans l'action, des sentiments de satisfaction et de maîtrise, d'autonomie**, pour ne citer que cela.



**Il existe à ce jour un grand nombre de théories sur la motivation.** Elles apportent chacune une pierre à l'édifice de la compréhension de ce phénomène. Dans ce livret, nous allons vous parler d'une théorie, celle de l'autodétermination, conceptualisée par Deci et Ryan dans les années 1980. Depuis quelques années, cette théorie fait beaucoup parler d'elle, notamment du fait de sa justesse dans le cadre de l'accompagnement des projets de personnes subissant des fluctuations neurochimiques ayant un impact sur leur motivation.





# ETAPE 1 – Comprendre la motivation

## Notez ici 4 activités de votre quotidien



**ACTIVITE 1** : une activité qui vous fait plaisir, qui vous fait du bien, que vous adorez faire.

Par exemple : « *Je cours parce que j'adore la sensation de mon corps en mouvement, le contact de la nature et l'effort physique* ».

.....

.....

.....

**ACTIVITE 2** : que vous ne faites pas car elle ne vous motive pas et ne correspond à aucune demande extérieure

Par exemple : « *Je ne cours pas, parce que je n'aime pas cela et que je n'en ai pas la nécessité. Personne ne me demande de le faire* ».

.....

.....

.....

**ACTIVITE 3** : que vous faites principalement pour percevoir une récompense ou pour éviter des conséquences négatives...

Par exemple : « *Je cours parce que je suis payée pour cela* ». Ou encore : « *Je cours parce que mon cardiologue m'y incite* ».

.....

.....

.....

**ACTIVITE 4** : que vous faites parce qu'elle répond à vos valeurs, à vos besoins, même si l'activité ne vous plaît pas en tant que telle.

Par exemple : « *Je cours, non pas parce que j'aime cette activité, mais parce que c'est bon pour ma santé et j'aime ma silhouette ainsi* ».

.....

.....

.....



# ETAPE 1 Comprendre la motivation

## La motivation intrinsèque

**ACTIVITE 1** : qui vous fait plaisir, qui vous fait du bien, **que vous adorez faire.**

Par exemple : « *Je cours parce que j'adore la sensation de mon corps en mouvement, le contact de la nature et l'effort physique* ».



### Concept de motivation dite « intrinsèque »

Il s'agit **d'actions et de comportements que nous réalisons avec intérêt et pour notre plaisir**. Nous nous sentons **libres et autodéterminé-es**. Nous réalisons **spontanément** cette activité parce que nous en avons décidé ainsi et que nous apprécions la faire.



# ETAPE 1 Comprendre la motivation

## L'amotivation



**ACTIVITE 2** : que **vous ne faites pas** car elle ne vous motive pas et ne correspond à aucune demande extérieure

Par exemple : « *Je ne cours pas, parce que je n'aime pas cela et que je n'en ressens pas le besoin. Personne ne me demande de le faire* ».



### Concept d'amotivation ou de résignation

Il s'agit d'une **absence de motivation**. Nous sommes alors dans l'inaction, soit pas désintéressé, soit par résignation, ou encore par sentiment d'incapacité.

**Cette inaction peut nous être :**

- **Agréable** (« *je n'apprécie pas de faire les courses, j'ai donc délégué à ma compagne qui est OK. C'est donc profitable pour tout le monde* »),
- **Désagréable** (« *j'aimerais faire cela mais je n'en suis pas capable ! Ca me gêne* »).



# ETAPE 1 Comprendre la motivation

## La motivation extrinsèque avec une demande et un contrôle extérieurs



**ACTIVITE 3** : que vous faites uniquement parce que **vous percevez une récompense** en la faisant **ou évitez des conséquences négatives...**

Par exemple : « *Je cours parce que je suis payée pour cela* ». Ou encore : « *Je cours parce que mon cardiologue m'y incite* ».



**Concept de motivation dite « extrinsèque », avec une demande et un contrôle qui viennent de l'extérieur**

Il s'agit d'un investissement de temps et d'énergie dans une activité uniquement sur demande de l'extérieur (pression sociale, récompense à la clé, éviter une sanction...).



# ETAPE 1 Comprendre la motivation

## La motivation extrinsèque, intégrée à notre système de valeurs



**ACTIVITE 4** : que vous faites parce **qu'elle répond à vos valeurs, à vos besoins**, même si l'activité ne vous plaît pas en tant que telle.

Par exemple : « *Je cours, non pas parce que j'aime cette activité, mais parce que c'est bon pour ma santé et j'aime ainsi ma silhouette* ».



### **Concept de motivation dite « extrinsèque » intégrée à notre système de valeurs**

Il s'agit d'un investissement de temps et d'énergie dans une activité dont le résultat est important pour la personne (pour sa santé, pour son système de valeurs, pour sa conscience...), mais dont la réalisation n'entraîne pas un plaisir particulier. Néanmoins, le comportement se fait de manière spontanée.







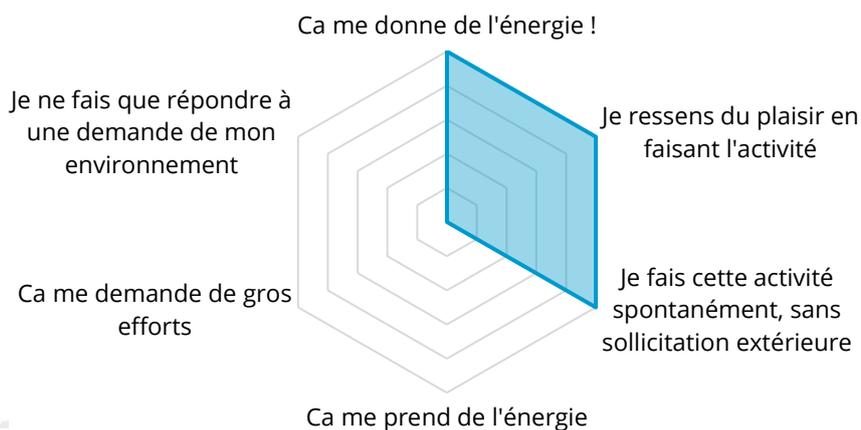
## ETAPE 3 : Nourrir ma motivation

### La motivation intrinsèque



Selon la nature de nos états de motivation, nous n'avons pas les mêmes besoins et la même quantité d'énergie ! Voici quelques éléments pour s'y retrouver :

#### Carte d'identité de la Motivation intrinsèque



Quels sont mes besoins pour nourrir la motivation intrinsèque ?



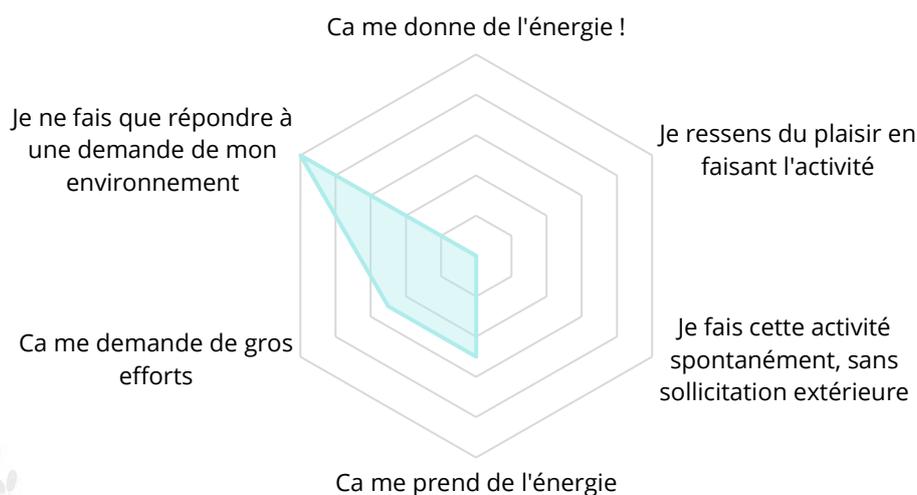
Je n'ai pas besoin que l'on me sollicite pour réaliser cette activité. Peut-être que je peux être vigilant-e à programmer des temps dans mon planning pour réaliser ces activités qui me font du bien ! Cette activité contribue à mon bien-être et me donne de l'énergie pour les activités moins « motivantes ».



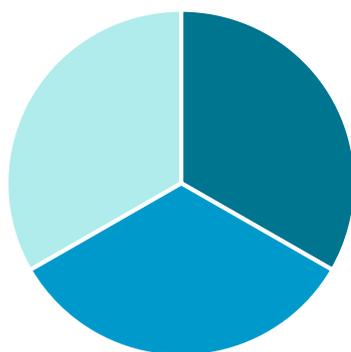
## ETAPE 3 : Nourrir ma motivation L'amotivation



### Carte d'identité de l'amotivation



### Quels besoins nourrir pour me mettre en action si je me sens amotivé-e ?



- Me sentir à l'origine de mon comportement
- Acquérir des compétences
- Être valorisé-e et reconnu-e

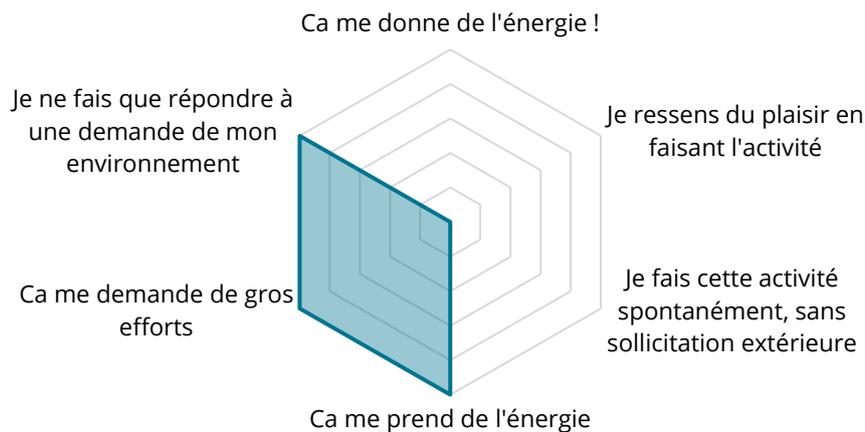
Tant que je n'ai pas besoin de réaliser cette activité, cela ne pose aucun problème. Néanmoins, si la demande se fait sentir, il me faudra nourrir ces besoins psychologiques fondamentaux afin de déclencher mon comportement et de le maintenir. D'autres accompagnements tels que l'entretien motivationnel (en lien avec la théorie du processus de changement, qui fera l'objet d'un deuxième tome de ce guide) ou la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) peuvent m'aider !



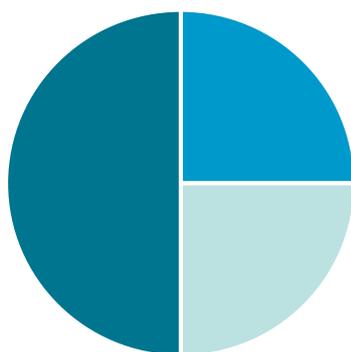
## ETAPE 3 : Nourrir ma motivation

### La motivation extrinsèque extérieure

#### Carte d'identité de la motivation extrinsèque qui répond à une demande extérieure



Quels sont mes besoins pour maintenir cette activité non motivante mais qui répond à une demande extérieure ?



- Etre autonome : Me sentir à l'origine de mon comportement, pouvoir demander de l'aide si besoin
- Acquérir des compétences pour réaliser cette activité
- Être valorisé-e et reconnu-e pour mes efforts

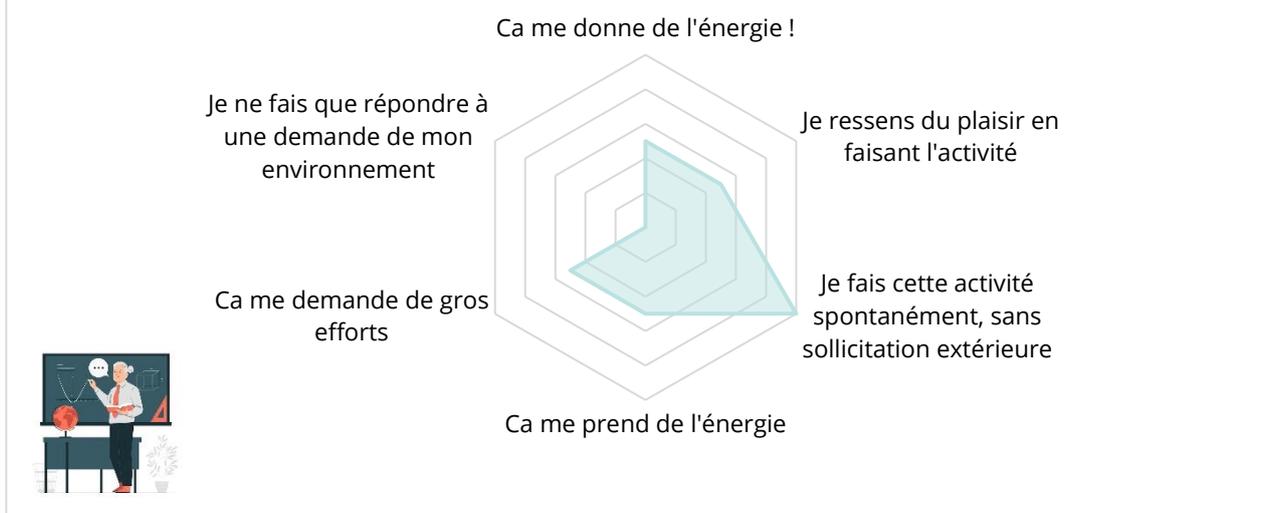
Cette activité est nécessaire dans mon emploi du temps. Elle ne génère pas de plaisir, n'est pas ressourçante, mais est incontournable. Je sais alors qu'il sera bénéfique de prendre soin de mes besoins psychologiques fondamentaux (voir graphique ci-dessus) : autonomie, compétence et lien avec l'environnement. Egalement, je pourrai faire des activités relevant de ma motivation intrinsèque, du plaisir, afin de récupérer de l'énergie et de recharger le stock.



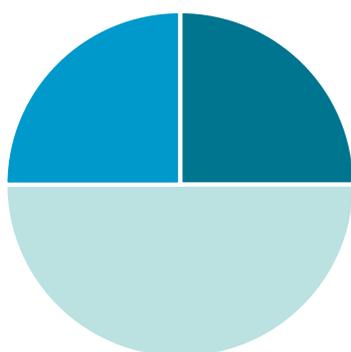
## ETAPE 3 : Nourrir ma motivation

### La motivation extrinsèque intégrée

#### Carte d'identité de la motivation extrinsèque qui nourrit mes valeurs



#### Quels sont mes besoins pour maintenir cette activité spontanée mais non agréable en tant que telle ?



- Etre autonome : Me sentir à l'origine de mon comportement, en lien avec mes valeurs ; savoir où trouver de l'aide si besoin
- Acquérir et développer des compétences pour réaliser cette activité. Sentir une amélioration, une évolution
- Être valorisé-e et reconnu-e pour le fruit de mon investissement d'énergie

Je réalise cette activité par conviction. Elle ne me plaît pas en soi, ne génère pas une grande dose de plaisir et me demande un petit effort de démarrage. Néanmoins, je me sens satisfait-e du résultat (et c'est d'ailleurs ça qui me permettra de maintenir ce comportement dans la durée !). Je peux nourrir mes besoins (voir ci-dessus) afin de gagner en confort dans cette tâche : prendre conscience de l'énergie qu'elle demande, me délecter des résultats satisfaisants, m'en féliciter !



## ETAPE 4 – Equilibrer mes activités en fonction des efforts qu’elles me demandent



L’idéal est de parvenir à équilibrer dans une semaine nos activités en fonction du degré de motivation, d’énergie, de plaisir qu’elles nous procurent.

**LISTE DES ACTIVITES QUI ME DONNENT DU PLAISIR**



**LISTE DES ACTIVITES DONT LE RESULTAT COMPTE BEAUCOUP POUR MOI**



**LISTE DES ACTIVITES QUI M’EPUISENT**





## ETAPE 4 – Equilibrer mes activités en fonction des efforts qu’elles me demandent

Ici, nous vous proposons de compléter le tableau suivant :

Sur la partie bleu à gauche, notez les « activités qui prennent de l’énergie en donnant peu ou pas de plaisir » (exemple : faire les courses, courir, réaliser telle ou telle corvée...)

Et à droite, sur la partie verte, les « activités qui font du bien, donnent de l’énergie et/ou du plaisir » (exemple : lire, faire du sport, passer du temps avec ma famille...)



Sur les colonnes plus claires, vous noterez le **degré de plaisir / déplaisir, énergie / perte d’énergie**, propres à chacune des activités. Vous pouvez vous inspirer des pages 12, 13 et 18.

Activités qui prennent de l’énergie en donnant peu ou pas de plaisir	Degré ... /10	Activités qui font du bien, donnent de l’énergie et/ou du plaisir	Degré ... /10

Nous vous proposons une expérience :

**Chaque semaine, tâchez d’associer une activité déplaisante avec une activité plaisante, ayant approximativement le même degré.** Si par exemple « courir » est une activité déplaisante, avec une intensité de 5/10, je vais compenser ensuite en « me relaxant en écoutant un podcast » qui est aussi à 5/10. **Cela permet d’équilibrer mon plaisir, mon énergie et de ne pas entraver ma motivation.** Mon cerveau pourra alors associer l’effort de courir avec la récompense du podcast écouté.

**Bonne découverte à vous en attendant le Tome 2 de ce guide pour aller encore plus loin !**



## Contacts :

[crehpsypaysdelaloire@gmail.com](mailto:crehpsypaysdelaloire@gmail.com)

02.41.80.79.42 / 06.88.85.92.51

[www.crehpsy-pl.fr](http://www.crehpsy-pl.fr)



Toutes nos outils sont téléchargeables gratuitement sur notre site internet



Avec le soutien de l'ARS des Pays de la Loire

