

Développement personnel : cette erreur que ne commettent jamais les gens motivés



Les librairies regorgent de livres promettant de nous aider à retrouver notre motivation. Ces ouvrages laissent entendre que nous pouvons et devons rester maîtres de notre vie psychique. Mais il s'agit d'un leurre car ce contrôle n'est pas possible.

Avec Boris
Charpentier

Atlantico : Beaucoup de livres publiés en librairie nous promettent de nous sentir mieux, plus efficace dans notre travail, notre vie. Quel crédit accordez-vous à ces livres "thérapeutiques" ?

Boris Charpentier : On assiste à une surenchère de livres consacrés au bien-être qui déferlent dans les librairies. Pour les individus, il n'est pas évident de s'orienter face à toutes ces offres. Certains livres sont écrits par des guides spirituels autoproclamés. Certains sont faits par des professionnels reconnus. Il faut rester vigilant vis-à-vis des approches qui proposent de supprimer les émotions négatives et toutes les formes de souffrance. Ces démarches sont dictées par la culture occidentale dans laquelle nous baignons et qui valorise le contrôle et l'efficacité.

Tout nous amène à penser que nous sommes en mesure et que nous devons rester maîtres de notre vie psychique. Mais il s'agit d'un leurre car ce contrôle n'est pas possible.

Le bien-être est un champ de recherche très sérieux qui est étudié par les scientifiques. C'est un objet d'étude de la psychologie positive, qui est un courant moderne de la psychologie né en 1990 et qui a pour objectif de comprendre ce qui conduit au bonheur. On trouve des ouvrages très intéressants à ce sujet. Ils permettent d'utiliser les apports de cette discipline pour améliorer sa qualité de vie.

Quels sont les ressorts réels de la motivation d'une personne pour atteindre un objectif ?

Les recherches en psychologie ont identifié trois facteurs qui sont impliqués dans la motivation : l'autonomie, les valeurs et le sentiment d'auto-efficacité.

La motivation est beaucoup plus grande lorsqu'une activité est réalisée pour elle-même plutôt qu'en raison de contraintes extérieures. Se sentir autonome et responsable plutôt que contrôlé génère plus de motivation et d'énergie.

Agir en cohérence avec ses propres valeurs favorise la motivation. Donner du sens à un objectif ou une tâche restaure l'autonomie.

Le sentiment d'auto-efficacité est très important, quel que soit le domaine, - physique, artistique, académique - dans lequel on exerce. Plus un individu pratique une activité, plus il se sent compétent et inversement. Plus il se sent compétent, et plus il va être motivé pour

poursuivre son engagement.

Le comportement est à prendre en compte lorsque l'on débute une nouvelle activité. Les attitudes et les croyances d'une personne envers ses propres compétences ont une influence sur sa motivation. C'est comme si ces croyances étaient des prophéties auto-réalisatrices. Le fait de se sentir capable ou non aura une influence sur les performances. Des recherches en sciences sociales ont démontré que les personnes qui pensent que les compétences sont innées vont avoir tendance à abandonner plus facilement car elles vont penser que l'objectif fixé se trouve au-delà de leurs capacités. Au contraire, ceux qui se mettent dans un état d'esprit d'apprentissage, qui estiment que les efforts font progresser vont avoir tendance à poursuivre leur effort, à rester motivé plus longtemps. L'état d'esprit d'apprentissage implique de se donner le droit de faire des erreurs.

Est-il concevable de pouvoir bien faire une activité ou un travail si on n'en ressent pas la motivation ?

Il est moins évident de faire un travail sans motivation. Il y a un lien direct entre motivation et performance. La motivation est liée à des besoins. Elle peut être intrinsèque quand l'individu s'engage dans une activité par intérêt et par plaisir mais elle peut aussi être extrinsèque quand l'individu s'engage dans un travail par intérêt pour les bénéfices externes à l'activité comme le salaire ou la représentation sociale. Il est important de trouver des motivations dans l'activité, qu'elles soient intrinsèques ou extrinsèques. Il faut pouvoir rattacher ses activités à des valeurs profondes que l'on a envie d'atteindre. Accomplir une tâche peut ne pas avoir d'intérêt, mais si on réussit à la raccrocher à une valeur plus fondamentale cela permet de trouver une motivation. Ça peut être de préserver sa famille par exemple, aider ses proches. Si on rattache son travail à cette valeur, alors cela augmentera la motivation et la performance.

Le manager doit aussi responsabiliser le salarié face à la tâche, le rendre autonome, le rendre responsable de sa tâche plutôt que lui donner une mission dépourvue de sens.

Qu'est-ce que le besoin d'"auto-contrôle" révèle de notre société ?

Comme je le disais au début de l'entretien, on baigne dans une culture occidentale qui valorise le contrôle et l'efficacité et tout nous amène à penser qu'on est en mesure de contrôler notre vie psychique. Or, ce contrôle n'est pas possible. La plupart des gens cherchent à se débarrasser par tous les moyens de leurs émotions et de leurs pensées négatives. Toute approche qui a cette ambition est risquée et inutile car le résultat risque d'être plus délétère que bénéfique. Plutôt que de chercher à effacer toutes les émotions difficiles, certaines méthodes comme la méditation en pleine conscience, dont l'efficacité scientifique est prouvée nous amène à modifier notre relation avec ces pensées. Il s'agit d'accepter ces émotions plutôt que de lutter en permanence. On dépense plus d'énergie à les rejeter. Mais accepter ne veut pas dire se résigner. Il faut savoir accueillir nos émotions quelles qu'elles soient, positives ou négatives, comme faisant partie de la nature humaine et donc bonnes à vivre. Plus on va essayer de contrôler ces émotions, plus elles vont s'amplifier.