

NATALIE MAURS
CHAMBRE D'AGRICULTURE DU TARN



Retrouver la motivation au travail

2 - Entretenir la motivation



«L'espérance d'une joie est presque égale à la joie»

William SHAKESPEARE

«La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre»

Albert EINSTEIN

La motivation varie dans le temps et c'est normal...

Lorsqu'on démarre un projet, cela génère une motivation, une énergie bienfaisante, mais qui finit souvent par diminuer, diminuer, jusqu'à disparaître parfois, et chez certains générer une démotivation profonde et même parfois un sentiment de déprime. Lorsqu'on en est là : il faut redémarrer. Je vous engage à lire ou relire ma chronique sur le cycle du changement parue en décembre 2017. Pour éviter d'en arriver là et retarder au maximum l'échéance, il faut entretenir la motivation.

Comme tout être vivant, l'être humain est paresseux, il cherche à minimiser l'énergie qu'il dépense. Il a donc tendance à «automatiser les processus» (ce qu'on appelle les «routines» en informatique) c'est-à-dire à organiser la routine dans la vie quotidienne et le travail.

La routine est un bon moyen d'économiser les efforts. Le revers de la médaille c'est qu'elle engendre au bout d'un moment chez certains un manque d'intérêt, une démotivation... parce que l'humain est un «explorateur» et qu'en général il aime la découverte. On observe que cette démotivation arrive au terme d'un cycle dont la durée est pro-

pre à chacun d'entre nous et est constante. Cela peut prendre 6 mois, 2 ans, 10 ans ou 25 ans selon les gens.

La motivation ça s'entretient...

C'est pourquoi, pour éviter cela, il va être important «d'organiser» régulièrement, en fonction de la durée de notre cycle, des «mini-changements» afin de casser la routine et maintenir un niveau suffisant de découverte donc de motivation.

Pour que nous fassions l'effort de les faire et pour qu'ils soient efficaces, ces mini-changements devront être connectés à ce qui est important et fait sens pour nous, ce qui implique d'avoir identifié cela au préalable.

Pour aller plus loin

1. Repérer sa constante (durée de cycle)
2. Prendre conscience de ce qui est fondamental (valeurs)
3. Organiser régulièrement des changements en lien avec ses valeurs
4. Bien entendu ces changements doivent se faire dans le respect des besoins hiérarchisés par la pyramide de Maslow (chronique précédente)
5. Comme tout ceci est un peu théorique : le faire et le vivre à travers un accompagnement avec moi. ■

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE L'EUROPE ET DU CASDAR



**LIBÉREZ
L'ENTREPRENEUR
QUI EST EN VOUS !**



POUR TOUS RENSEIGNEMENTS,
contactez Natalie Maurs
(Chambre d'agriculture)
au 06 83 47 05 71