

*En cette période de fin des vacances et des festivités, rien de moins tentant que d'aller travailler. Comment faire alors pour ne pas résister d'appeler pour dire qu'on est malade et tout simplement profiter du beau temps (qui ne dure pas assez longtemps au Québec)?*

**P**our ma part, j'ai décidé de ne pas céder à la tentation et j'ai mis la main sur le livre de Monique Soucy « *J'ai mal à mon travail* ».

Cette spécialiste de la gestion de carrière était conférencière à la journée professionnelle Marocaine organisée par l'Association des jeunes professionnels Marocains en septembre de l'année dernière et j'étais sur que cela pourrait me donner la force de ne pas abandonner. Cela pourrait me donner des petits trucs pour continuer, d'être performante durant cette période. Je vous fais donc un résumé de ce livre et de mes recherches sur le sujet pour vous aider vous aussi.

### Formes de motivation

Premièrement, il existe trois principales formes de Motivation :

#### La Motivation par la carotte

Vous avez déjà vu l'image d'un âne qui marche avec une carotte suspendue devant lui ? Cet âne pourra marcher toute une journée dans l'espoir d'avoir cette carotte. De même, vous pouvez faire de l'action dans l'espoir de vous mériter une « carotte » ou un « bonbon ». Cependant, au premier obstacle que vous rencontrerez, l'idée d'abandonner viendra déjà à votre esprit. Ce n'est alors qu'une Motivation à court terme.

#### La Motivation par la Peur

La Motivation par la Peur est lorsque quelqu'un vous dit : « Je te suggère fortement d'avoir terminé ce projet pour la semaine prochaine, sinon... ». Encore là, vous pourrez faire de l'action dans cette atmosphère de crainte, mais vous ne pourrez pas vivre dans une telle ambiance toute votre vie, tout comme un enfant ne donnera pas bien longtemps de bonnes notes scolaires, si sa seule motivation est générée par la peur de se faire enlever des droits ou encore d'être puni

s'il ne « performe » pas. Donc, tout comme la motivation par la carotte, la motivation par la Peur n'est efficace qu'à court terme et peut-être à moyen terme, mais sûrement pas à long terme.

#### La Motivation qui provient de l'intérieur

la Motivation qui provient de l'intérieur est de l'Auto-Motivation. C'est le fait de se motiver par soi-même, non pas en faisant tout seul, mais en décidant soi-même de lire sur des sujets qui nous inspirent, ou encore de s'inscrire soi-même à une Formation, et aussi de faire ses propres choix de vie et de carrière, selon nos propres valeurs et principes.

Vous savez, si nous demandons aux gens « Pourquoi allez-vous travailler ce matin ? », une trop grande majorité répondra : « Eh bien... parce qu'il faut bien aller travailler dans la vie ! Parce que j'ai des responsabilités et que je dois payer mes factures mensuelles ! etc... ». Et trop peu répondront : « Je me rends au travail ce matin parce que j'ai besoin de ce travail car je m'accomplis par lui et à travers lui. J'apprends à être meilleur et je suis fier de moi chaque soir, car je sens que j'ai grandi et qu'ainsi, j'ai aidé d'autres personnes à grandir ». Ces derniers n'ont pas de difficulté à se lever chaque matin. Ils bondissent hors de leur lit car ils ont hâte de se rendre au travail.

### Éléments qui influencent la motivation

Selon certains auteurs (Hackman et Oldham), on éprouvera un degré de motivation élevé par rapport à son travail si ce dernier satisfait trois types de besoins. Tout d'abord, le travailleur **doit se sentir responsable** des tâches qui lui incombent et, par conséquent, éprouver un sentiment d'autonomie par rapport à son travail. Par exemple, il a un certain pouvoir décisionnel et peut jouer un rôle actif au sein de l'entreprise. Ensuite, il doit trouver un

**sens à son travail**, lequel doit d'ailleurs lui permettre de développer ses compétences et de faire de nouveaux apprentissages.

Enfin, le travailleur doit pouvoir **mesurer les résultats de son travail**. Pour cela, il a besoin d'une rétroaction, c'est-à-dire d'un *feed back* de qualité de la part de ses supérieurs.

Si ces besoins ne sont pas comblés, il y a fort à parier que l'employé éprouvera un désintérêt grandissant pour son emploi, chose qui n'avantage pas non plus son employeur, car la performance au travail dépend directement de la motivation.

### Comment retrouver sa motivation?

Il n'y a malheureusement pas de recette miracle, mais la plupart des auteurs s'entendent pour dire qu'un examen de conscience approfondi constitue la première étape d'une démarche efficace.

Voici quand même quelques mots clés qui tracent le profil d'une personne qui met toutes les chances de son côté.

• **Activités paraprofessionnelles.** Le travail est important, soit. Mais faut-il vraiment ne faire que ça? Les loisirs, les sorties et les relations sociales sont aussi des composantes de notre existence. Il ne faut surtout pas les oublier!

• **Bonne humeur.** À bas le pessimisme qui nous fait voir la vie en noir. Optez pour l'humour et le sourire qui vous la feront voir en rose !

• **Calme.** Le stress est certes nécessaire et peut même être positif dans l'accomplissement de ses tâches. Mais garder la tête froide au milieu de la tourmente ne peut pas nuire... ça évite les crises, de nerfs devant-la photocopieuse qui est encore en panne!

• **Harmonie.** À quoi bon cultiver les rancunes? Semez plutôt la joie en adoptant un brin de sagesse et de détachement.

• **Projets.** Vous vivez au jour le jour? Fort bien. Mais vous est-il déjà venu à l'esprit de suivre des cours et d'acquérir une formation supplémentaire pour vous aider.

• **À gravir plus rapidement des échelons?** Ce genre de projet ne peut qu'augmenter votre estime personnelle et par le fait même votre motivation au travail...

• **Relaxation.** La journée a été infernale ? Ne partez pas pour Rio... il y a des moyens plus économiques de refaire le plein d'énergie, comme les techniques

• **De relaxation, par exemple.** On sait que la musique adoucit les moeurs...

• **Saine alimentation.** Vive les bouffes santé qui procurent de l'énergie et n'alourdissent pas l'estomac avant d'entamer un dur après-midi de travail.

• **Sommeil et sports.** Ne vous attendez pas à faire des étincelles au bureau si vous dormez mal ou que vous ne donnez pas à votre corps sa ration d'activité hebdomadaire. L'adage ne dit-il pas: " un esprit sain dans un corps sain "?

• **Valeurs.** Celles de l'entreprise où vous travaillez concordent-elles avec les vôtres? C'est à vous de voir si vos ambitions personnelles peuvent s'y réaliser...

Il n'est pas toujours facile toutefois de trouver la cause de notre démotivation! Le cheminement peut être long et pénible... Par contre, j'espère que ce petit résumé vous aidera dans votre réflexion et vous aidera à passer à travers le bel été que nous avons.

*Yasmine Alloul, ing.*

*Directeur de développement de produits*

*GLP Hi-Tech, power division*

*Présidente Association des jeunes professionnels Marocains*