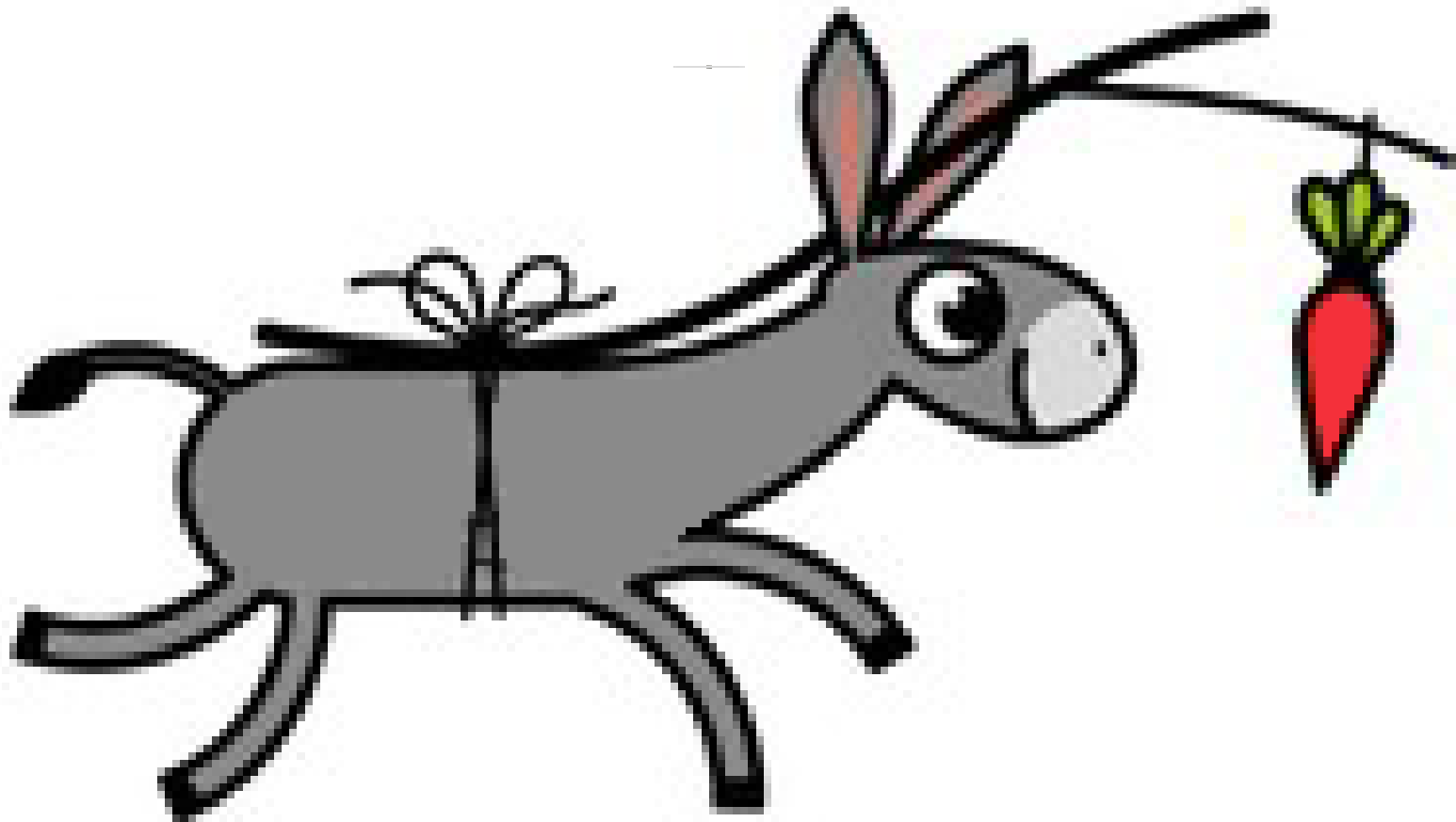


Motivation [et pyramide de Maslow]

---

# LA MOTIVATION

*comment la faire durer ...*



## **(se) motiver**

---

La motivation c'est cette énergie qui nous **active** et nous **dynamise**.

Lorsqu'on est motivé on est amené à plus de réussite et de plaisir dans ce qu'on fait.

Pour bien faire, il faudrait maintenir dans la durée ce comportement de stimulation et d'action, même si ce n'est pas toujours évident ...



## motivation extrinsèque

---

Il y a la motivation extrinsèque, celle qui **n'est pas liée à la tâche** :

- argent, statut social, promotion, bonnes notes, plaisir ...

Si elle fonctionne bien, elle évite juste le mécontentement.

En d'autres termes, ce n'est pas une satisfaction à proprement parler qu'elle provoque, mais l'absence d'insatisfaction.

La motivation extrinsèque dure peu (en moyenne 100 jours).



## la motivation intrinsèque

---

Il y a aussi la motivation intrinsèque qui est **liée à la tâche** elle-même :

- fierté, curiosité, accomplissement, liberté, intérêt, valeur de l'activité ...

C'est la motivation qui permet de déclencher sa propre énergie, sa volonté sur du long terme.

La motivation intrinsèque est celle qui dure dans le temps.



## où intervient la pyramide de Maslow ..

---

Besoins de :

réalisation

estime

appartenance

sécurité

physiologiques

La motivation **intrinsèque** (facteurs valorisants ou moteurs) correspond aux 2 niveaux hauts de la pyramide de Maslow (satisfaction),

tandis que la motivation **extrinsèque** (facteurs d'ambiance ou d'hygiène) correspond aux 3 niveaux de base de la pyramide, (on pallie l'insatisfaction).



## reprendre le pouvoir

---

La motivation intrinsèque repose sur trois appuis principaux :

- Le **sens** (quand l'action a du sens, quand elle est alignée)
- la **maitrise** (quand il y a amélioration et développement des compétences)
- **l'autonomie** (dans l'idée de ne pas subir les conditions externes)



**Un grand merci pour vos likes et vos partages  
qui nous soutiennent tous les jours !**

