

# LA MOTIVATION



## 1. La définition RH

(définition utilisée par les responsables ressources humaines et votre employeur)

**La motivation est la capacité à mobiliser de l'énergie et de la vitalité et à afficher intérêt et enthousiasme face à une tâche professionnelle donnée.**

### Autres mots utilisés par les employeurs

Parfois, les employeurs parlent d'estime de son métier

(dans le sens d'accomplir ses tâches avec une attitude positive).

Notons que l'on peut faire une différence entre la motivation en général (pour la vie) et la motivation pour un métier ou une tâche particulière. On n'est pas motivé.e de la même façon pour tout et c'est bien normal !



## 2. Notre définition

Dans le langage courant, on dit que la motivation c'est ce qui pousse une personne à faire quelque chose avec détermination.

On dira de vous que vous êtes motivé.e pour votre travail si vous :

- Êtes dynamique et montrez de l'énergie à réaliser vos tâches.
- Êtes positif.ve quand vous parlez de votre travail et que cela se voit (gestes, sourire).
- Adoptez une attitude professionnelle face au client.
- Collaborez avec vos collègues (remonter une information, partager des trucs et astuces, proposer des solutions, demander de l'aide pour vous améliorer...)

- Pensez que votre travail (ou les avantages qu'il donne) est important et vous procure du plaisir

**Je suis motivé.e par mon travail car je fais mes tâches avec énergie et cœur.**

**Je me sens utile et j'y gagne quelque chose qui me fait plaisir (argent, relations sociales, statut, reconnaissance de ma famille et des clients, avantages administratifs, apprentissage, autonomie, fierté d'être mis.e à l'honneur...)**

**Je fais mon travail avec professionnalisme et de façon dynamique : je suis enthousiaste et positif.ve quand je parle de mon métier car je trouve de l'intérêt aux tâches que j'accomplis.**



## 3. Exemples

### Dans la vie de tous les jours

Elle a repris le sport. Il faut dire qu'elle était motivée : elle voulait perdre 9 kgs pour son mariage. Elle allait 3 fois par semaine à la salle de fitness, belle motivation.

### Au travail

Beaucoup d'aide-ménagér.e.s. sont fier.e.s de leur métier car ils.elles rendent service aux personnes âgées,

aux familles qui souhaitent passer plus de temps ensemble, aux indépendants... ça leur fait plaisir de leur rendre la vie plus simple. Un métier qui a du sens !

Votre employeur attend de vous une attitude positive, professionnelle et dynamique quand vous êtes sur votre lieu de travail. Personne n'aime travailler avec quelqu'un qui souffle, râle et est négatif sans cesse.



## 4. Trucs et astuces

La motivation dépend de beaucoup de choses et varie selon : les moments, les tâches, les gens autour de nous, les clients.... On appelle cela la **motivation externe**.

Mais l'on peut aussi développer une **motivation interne** qui ne dépend que de **nos pensées** (= motivation intrinsèque). C'est la motivation la plus intéressante à travailler car elle ne dépend que de nous.

### On la contrôle ! Comment faire ?

- S'observer et comprendre ce qui nous motive réellement. Nous avons tous et toutes des facteurs de motivation différents. C'est en fonction de nos besoins et de nos situations personnelles, affectives, familiales, financières, médicales... et aussi de l'image que l'on se fait de son métier (= le sens qu'on lui donne)
- Se fixer des petits objectifs réalistes au jour le jour. Ainsi, chaque soir, on peut se féliciter d'avoir réalisé un ou plusieurs objectifs.

- Demander des signes de reconnaissance (feed-back, compliments, avantages, formation, autonomie...)
- Faire la liste de ce que l'on sait faire. Quand on se sent expert, on est d'avantage motivé. C'est gai de faire ce que l'on sait faire !
- Quand une tâche ou un métier ne nous motive pas, nous pouvons nous raccrocher à un objectif plus lointain (dans 3 à 5 ans) ou à des avantages que la tâche permet (par exemple : avoir un salaire, un statut, avoir de la flexibilité horaire, économiser pour déménager ou monter son entreprise plus tard...)
- Et les jours où on est vraiment démotivé (et cela arrive à tout le monde), on peut se remotiver en pensant que l'on fait un métier de service, qui est utile car il aide les gens.
- Et puis on peut penser à la récompense que l'on aura après : partager un café avec une copine, aller chez le coiffeur, manger des gâteaux, aller se promener avec son chien, faire du sport...)



## 5. Ma définition et ce que j'en retiens

Pour moi, la motivation c'est : .....

.....

.....

.....

.....

.....

*un job qui dit*  
**MERCI**

