

DES RÉPONSES  
DES CLÉS  
DES CONSEILS

# C'EST LA VIE

Souvent, on ne reconnaît pas sa voix. Et nous sommes nombreux à ne pas l'apprécier beaucoup... Dans l'« Autopsy », Ségolène Barbé nous explique qu'il y a une raison physiologique à ce désamour entre nous et notre signature sonore. Eux aiment entendre les voix de leurs petits-enfants les appeler. Mais attention! Pas de papi, mamie! Les petits noms choisis par les grands-parents en disent beaucoup sur eux et sur notre époque.

OLIVER ROSSI/GETTY IMAGES



## ENQUÊTE

Parfois, notre enthousiasme nous ferait décrocher la lune. D'autres fois, nous restons cloués au sol, inaptes. Pourquoi? Mieux nous comprendrons les mécanismes de l'envie, meilleures seront nos chances de la booster.

PAR MARIE-CLAUDE TREGLIA - ILLUSTRATION : ÉRIC GIRIAT

# Les secrets de la motivation

“J

esuis pas motivé.» On connaît bien le refrain : envie de rien. À quoi bon? Demain peut-être... Cette inertie qui, par moments, nous tombe dessus et rend le moindre effort plus lourd que d'ordinaire. Ouvrir enfin ce dossier qui traîne depuis des jours sur notre bureau, aller au cours de Pilates, se (re)mettre à l'espagnol, à la guitare, arrêter de fumer ou organiser les vacances... Quels que soient l'ampleur et l'agrément de la tâche, celle-ci semble démesurée, harassante. Une montagne à soulever. Quelque chose nous cloue au sol, mais quoi? Sans doute le pendant de ce quelque chose qui, à d'autres moments, nous donne des ailes, nous galvanise, comme si rien ne pouvait nous résister.

## LE CERVEAU A SES RAISONS

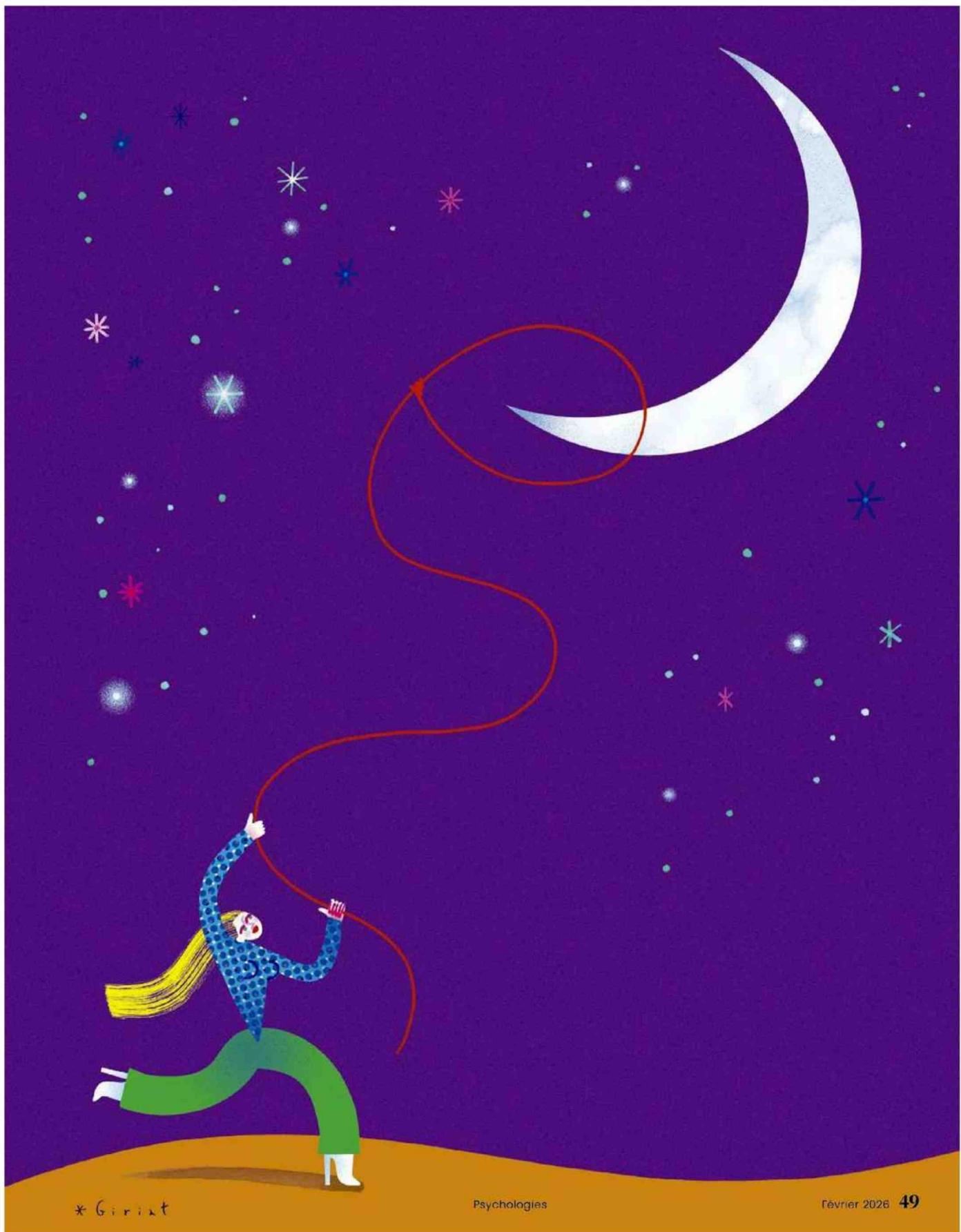
« Étymologiquement, la "motivation" [du latin *moveare*, mouvoir, ndlr] renvoie à un processus qui met les choses en mouvement, qui permet de s'engager dans l'action et de maintenir son engagement, rappelle le biologiste et psychologue Mathias Pessiglione, coresponsable de l'équipe Motivation, cerveau et comportement à l'Institut du cerveau à Paris. En tant que telle, elle n'a pas de zone cérébrale dédiée. Ce qui est clé dans le mécanisme, c'est l'analyse des coûts et des bénéfices associés à l'action. Qu'il s'agisse d'aller jouer au tennis, de partir en vacances ou de se mettre au travail, la première question est : est-ce que l'activité que j'envisage va être plaisante en soi (la

"motivation intrinsèque"), ou bien est-ce qu'elle va avoir pour moi des conséquences favorables? Cette partie de tennis, par exemple, va-t-elle m'être bénéfique parce que j'aime jouer au tennis ou parce que j'ai envie de gagner le tournoi? Quant à l'évaluation des coûts, elle correspond à la question : combien de temps cela va-t-il me prendre, est-ce que cela va demander beaucoup d'efforts en termes d'énergie, de concentration? » Un vrai débat intérieur qui, bien entendu, nous échappe au moment où nous nous lançons (ou pas) dans l'action : tout se manigance à notre insu, aux confins de notre cerveau, là où l'on a peu de chances d'agir délibérément. « En simplifiant beaucoup, le processus repose sur deux systèmes cérébraux, explique Mathias Pessiglione. Un système désirant, ou "appétitif", qui pousse vers l'action car il voit les bénéfices à agir, et nous donne "envie" de faire. Et un système opposant, ou "aversif", qui envisage l'aspect négatif, et va retenir l'action, nous inciter à plutôt nous reposer chez nous. Tout se déroule comme une lutte, un antagonisme entre ces deux systèmes. Quand on est très motivé, c'est notre système appétitif qui s'emballe, si l'on est très peu motivé, "apathique", c'est l'autre système qui domine. »

## ENTRE ENTHOUSIASME ET APATHIE

Ainsi valsons-nous donc, au gré de ces capricieux systèmes, entre des périodes où tout acte semble aller de soi, se lever le matin, partir travailler ou accompagner les enfants à l'école, organiser une réunion ou un ●●●

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES



●●●

week-end en amoureux, et d'autres où les mêmes activités nous présentent et semblent vides de sens. « Nous ne sommes pas égaux face à ce processus, souligne Mathias Pessiglione. Les différences entre les individus peuvent être liées à des affections neurologiques, ou psychiatriques, ou simplement à des variations normales. Les troubles bipolaires, par exemple, sont une succession de phases maniaques, où le système appétitif s'emballe, et de phases dépressives, où le système aversif prend le dessus. Mais ce qui est vrai dans la pathologie l'est aussi dans les fluctuations normales auxquelles nous sommes toutes et tous soumis. Des phases de bonne humeur ou d'exaltation, avec l'impression que tout ce qu'on va entreprendre va marcher, alternant avec des épisodes de mauvaise humeur, où l'on revoit toutes nos prévisions à la baisse. Ces variations peuvent être liées notamment à notre état de fatigue, de stress, au manque de sommeil. Quand on est très fatigué, le coût de l'effort augmente, on a l'impression que l'action va nous demander beaucoup trop de temps, d'énergie. Une raison pour ne pas s'engager... »

#### LA TECHNIQUE DES PETITS PAS

S'il n'est pas possible d'agir directement sur nos systèmes cérébraux – à part avec des médicaments en cas de pathologie –, rien n'est perdu pour autant. Pas question de baisser les bras. « Pour (re)trouver le goût de faire les choses, le premier pas est de commencer par des petites choses du quotidien qui ne demandent pas trop d'efforts et dont on est sûr qu'elles vont nous faire plaisir, conseille Mathias Pessiglione : un peu d'activité physique, de la cuisine, des courses... Petit à petit, se remettre dans l'action. Dès lors qu'on s'engage, il vise à passer quelque chose : une interaction, un peu de lien social, le plaisir d'une tâche accomplie... Cette expérience, même minime, peut modifier l'équilibre des deux systèmes désirant-opposant, et faire sortir de l'état d'apathie. » Cercle vertueux. C'est en faisant qu'on retrouve le goût de faire. Ne serait-ce que

parce qu'on active ainsi notre production de dopamine, ce neurotransmetteur surnommé « molécule du plaisir », source de satisfaction, et d'envie de bouger. Avec la motivation, il faut être fin stratège. Faire, et toujours, si possible, en allant « dans le sens du poil ».

« Pratiquer la menace est contre-productif, souligne le psychothérapeute Vincent Trybou. On ne se motive pas à travailler en jouant sur la peur du licenciement, ou à stopper le tabac avec des images chocs de cancer du poumon. Mais on peut ajuster toutes les variables qui peuvent être modulées. Déjà, formuler clairement un objectif. Si le but est trop flou, il sera difficile d'initier le mouvement. Ensuite, favoriser des contextes favorables. Difficile, par exemple, d'entamer un régime si tout le monde autour consomme de la *junk food*. Pour certains, mieux vaut travailler à la bibliothèque qu'à la maison, soumis à toutes les distractions possibles, ou en groupe plutôt que livré à soi-même... Il est bon aussi de repérer nos « perturbateurs » (le bruit, le téléphone) et de les désamorcer. »

#### C'EST EN FAISANT QU'ON RETROUVE LE GOÛT DE FAIRE. ON ACTIVE AINSI NOTRE PRODUCTION DE DOPAMINE

#### LES TRUCS QUI DONNENT DES AILES

Pour (re)trouver du cœur à l'ouvrage (et à tous les – petits – gestes du quotidien), tout commence donc par une bonne connaissance de soi, et une autobienveillance suffisante, afin de ne pas se brutaliser en vain, mais d'identifier ses propres leviers, ses propres freins, et de se concocter un plan d'action personnel. Parmi les boosters qui peuvent donner un gentil coup de fouet à tout le monde, Vincent Trybou propose quelques « musts ». Mettre en place des récompenses, pour commencer. « La gratification est le moteur de tout, rappelle-t-il : la carotte. On procrastine souvent faute de plus-value immédiate. Alors, quand une activité n'induit pas de gratification à court terme – comme la plupart de nos activités quotidiennes –, pourquoi ne pas s'en inventer une, qui nous attend, une fois la tâche accomplie ? Une séance de cinéma quand on aura terminé le rangement, un week-end à la mer ou

à la campagne quand on a mené à bien un gros projet... On active soi-même le système de récompense. » On peut aussi faire équipe : se fixer des objectifs à deux, le matin, avec un.e ami.e ou un.e collègue, et faire un point le soir, pour cocher ceux qui ont été réalisés. Sans oublier de se féliciter mutuellement (et en solo). « En pensant bien, précise le psychologue, à se lancer des défis réalisables. Une variable importante est la difficulté de la tâche. Trop facile, ce n'est pas motivant, car trop routinier, peu valorisant, mais trop difficile ou trop volumineux, c'est également démotivant, car cela demande beaucoup d'efforts avec peu de chances d'aboutir. Il faut que la tâche soit dans notre zone de compétence. Ne pas hésiter éventuellement à la fragmenter, y aller palier par palier. Et ne pas hésiter non plus à demander de l'aide. Bref, lutter contre le perfectionnisme, générateur de stress et d'anxiété. Et contre la peur d'échouer ou de déplaire. On se remet mieux d'un échec que de l'incapacité à s'y mettre. »

### (RE)TROUVER DU SENS

Car c'est d'élan vital qu'il s'agit. Même si la « motivation » a été récupérée par le jargon de l'entreprise, devenant pour certains un outil utilisé à des fins de productivité, c'est avant tout la libido qui est en question, l'envie, le désir de vivre. « Une vision mécaniste de la motivation a vu le jour, il y a une trentaine d'années, développe Florence Lautrédou, psychanalyste et coach. Pour "motiver" ses collaborateurs ou ses clients, on organisait des séminaires dans des endroits de rêve où ils pouvaient faire du parapente ou du saut à l'élastique, on leur offrait des avantages en nature, ou on les invitait dans des restaurants ou des boîtes de nuit... Cela jouait sur les leviers du pouvoir, de l'ego, du sexe, de l'argent, des registres très reptiliens. Mais la vraie motivation a des ressorts beaucoup plus personnels, plus essentiels. Elle dépend de la sensibilité de chacun, de sa façon d'être au monde. » Aux uns le goût du challenge, à d'autres le sens du devoir, l'appel du plaisir, ou le besoin de reconnaissance, de liens sociaux... La motivation, c'est ce qui nous « porte », au sens le plus concret du terme. Ce qui nous fait nous lever à 4 heures du matin, nous passer de confort, rompre avec nos habitudes... Parce que l'action a du sens pour nous – une orientation et une signification – et correspond à

nos objectifs de vie. « La motivation repose sur un équilibre délicat entre l'être et le faire, résume Florence Lautrédou. Nous sommes trop souvent projetés dans le faire, pas forcément alignés avec nos valeurs. Le levier primordial de motivation, c'est d'être en accord avec ce qu'on est, ce qu'on aime vraiment. Pour ma part, un levier essentiel est d'écouter ce que mon âme et mon cœur me disent. Au milieu des contraintes et des activités les plus routinières, rester ouverte à la surprise. Il suffit de descendre dans la rue, et de regarder autour de soi, pour qu'il arrive quelque chose d'imprévu. L'important est d'en prendre conscience. Ce qui éteint la motivation, c'est souvent le caractère routinier, prévisible, de nos vies. La curiosité, l'attention, et la conscience changent tout. »

### LE GOÛT DES AUTRES

Enfin, le meilleur remède à la perte d'enthousiasme, c'est encore l'enthousiasme des autres. Ce que Florence Lautrédou appelle « l'effet miroir » : « Il y a des gens qui, par leur simple présence, sont motivants, explique-t-elle. Cela peut être un ami, ébloui par la vie, qui nous fait voir le monde autrement, même les choses de notre quotidien que l'on ne remarquait plus. Mais aussi des gens que nous ne connaissons pas ou qui n'existent plus, des personnes inspirantes qui nous réveillent par leur vitalité, leur courage, leur lumière. » La motivation est contagieuse. Sachons bien nous entourer. Et partager ce feu sacré, les jours où il nous anime. Voilà un terrain sur lequel aucune IA ne pourra sans doute nous faire concurrence. ●



### À LIRE

*Les Vacances de Momo Sapiens, notre cerveau, entre raison et déraison* de Mathias Pessiglione (Odile Jacob, 2021).

*Devenez votre propre psy*  
d'Anne-Hélène Clair et Vincent Trybou (Allary éditions, 2021).

*Cet élan qui change nos vies, l'inspiration* de Florence Lautrédou (Odile Jacob, 2014).