

LA MOTIVATION

Sénèque disait : En suivant le chemin qui s'appelle plus tard, nous arrivons sur la place qui s'appelle jamais. Cette phrase illustre bien toute l'importance de la motivation qui est à l'origine de nos initiatives et actions.

Omniprésente dans notre vie, la motivation est un ensemble de facteurs dynamiques qui déterminent notre conduite vis-à-vis d'un but ou d'un objectif. Plus notre motivation est importante, plus nous augmentons nos chances de réussite.

Il nous arrive quelquefois de nous sentir dépourvus d'entrain, c'est précisément le manque de motivation. Cet état entraîne des difficultés pour passer à l'action. La personne démotivée développe une forme d'immobilisme ; soit elle n'agit plus du tout, soit elle agit avec lenteur ce qui engendre une spirale infernale. Le manque d'implication provoque l'échec et l'échec provoque le manque d'implication.

Comment cultiver la motivation ?

- **Vouloir changer** : Modifier la perception de notre vie permet de stimuler notre motivation. Résoudre une difficulté commence par l'identifier, l'accepter puis imaginer que les choses peuvent être différentes. Il faut croire en nos capacités de changement et avoir réellement envie de les utiliser. Pour cette raison, il est primordial de croire en nous et de travailler notre confiance.

- **Se fixer des objectifs** : La motivation fonctionne par le biais d'un but ou d'un besoin. Les objectifs fixés ne doivent pas être ni trop complexes ni trop lointains, mais accessibles. Lorsque l'objectif paraît important, il est préférable de le décomposer en sous-objectifs qui seront réalisés un à un. Cela permet de mieux s'organiser, d'accroître l'estime en soi et de se sentir valorisé.

- **Trouver des sources d'inspiration** : La motivation est plus importante lorsque nous disposons d'exemples positifs. Le fait de s'inspirer de quelqu'un n'a rien de négatif. Il ne s'agit pas d'idolâtrer la personne concernée, mais de prendre exemple sur ce qu'elle fait de bien et qui résonne en nous. La vie nous permet ainsi de nous inspirer et de nous enrichir d'autrui.

- **S'entourer de personnes motivantes** : Nous sommes constamment influencés par notre environnement. Même en restant le plus fidèle à soi-même, notre attitude n'est pas la même en fonction des personnes côtoyées. Il est préférable d'avoir un entourage qui correspond à nos aspirations sans nous couper des autres personnes. Il s'agit de préserver, autant que possible, une bulle positive autour de nous.

- **S'adonner à la pensée positive** : La motivation existe quand nous croyons en nos capacités de réussir. Celui qui part défaitiste a déjà perdu d'avance. Il faut cultiver au quotidien la pensée positive envers soi-même et envers son environnement. Cette disposition permet aussi de

faire fonctionner la loi de l'attraction. Pessimistes, nous risquons de créer l'échec autour de nous alors que si nous sommes optimistes, nous appelons plutôt à la réussite.

Pour clore cette réflexion, je souhaite partager avec vous cette phrase de Martin Luther King :
Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement.

Chers amis Lions, restons toujours motivés, poursuivons avec conviction le chemin du service pour le bien-être d'autrui.

Merci pour votre attention.

Alain MOURANI
DDCN Ethique District 103CC