



# INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES

## ACTIVITÉS

### Cafés rencontres

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: mercredis 15 et 29 janvier de 13h30 à 15h30.
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Inscription: appeler au (418)666-2200

### Atelier le pouvoir du bel âge

Atelier de groupe pour reprendre du pouvoir sur sa santé mentale, acquérir des outils et connaître des ressources pour mieux vous soutenir dans votre quotidien.

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: mardis du 28 janvier au 25 mars de 13h à 15h30.
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 10\$ pour l'atelier en entier
- Inscription: appeler Marie-Hélène au (418)666-2200, poste 3

 418 666-2200

 [communautessolidaires@outlook.fr](mailto:communautessolidaires@outlook.fr)

 95, rue Savio, G1E 1G5

## LA MOTIVATION



En cette période de renouveau, plusieurs personnes adoptent des résolutions afin de changer des comportements ou d'améliorer leur qualité de vie. Certains adhéreront à ces nouvelles pratiques, d'autres les abandonneront au cours des prochains mois. Quelle est la différence entre leur motivation? Nous en profitons dans cette infolettre pour explorer ce qu'est la motivation, comment bien la comprendre afin d'optimiser notre bien-être et notre engagement dans des activités en congruence avec nos valeurs.

### TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
La motivation.....	2

# LA MOTIVATION

## Qu'est-ce que la motivation <sup>1,2,3</sup>

Qu'est-ce que la motivation? La motivation peut se définir comme étant: "les raisons psychiques qui poussent une personne à agir" (Antidote 10, 2021).

Un des exemples que nous pouvons donner afin d'illustrer la motivation est la vague d'inscription aux gymnases qui a lieu à chaque début d'année. Ainsi, chaque membre s'inscrivant au gymnase fait preuve de motivation initiale visant soit à se remettre en forme, à perdre du poids, à améliorer sa santé physique et mentale, etc. Or, selon une étude récente, plus de la moitié d'entre eux surestiment leur capacité à s'engager face à cet objectif et perdent de l'argent en choisissant un abonnement annuel dans un gymnase. Donc, ces clients ont une motivation initiale, mais ne réussissent pas à la maintenir à long terme et à la traduire en actions concrètes visant l'atteinte de leurs buts.



Quels sont donc les moteurs de la motivation ? Il existe plusieurs sources de motivation, lesquelles peuvent être soit intrinsèques, soit extrinsèques. Lorsque les sources de motivation sont intrinsèques, la satisfaction provient de la pratique de l'activité en tant que telle. Par exemple, lors de la pratique d'un loisir (peinture, danse, vélo, etc.), cette activité génère sur le moment assez de plaisir pour que le désir de la pratiquer se maintienne. Tandis que lorsque les sources de motivation sont extrinsèques, elles sont motivées par des facteurs externes (paye, récompenses, punition, reconnaissance, perdre du poids, avoir des dents saines, etc.). Ces deux sources de motivation n'ont pas le même impact à court et à long terme.

<sup>1</sup> <https://eduq.info/xmlui/bitstream/handle/11515/34326/Parent-27-3-2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<sup>2</sup> <https://actualites.uqam.ca/2016/rentabilite-abonnements-annuels-gyms/>

<sup>3</sup> <https://www.researeussitemontreal.ca/dossiers-thematiques/motivation-engagement/>

## Les sources de motivation <sup>1,2,3</sup>

Selon la théorie de l'autodétermination, qui détaille les types de motivations, une personne ayant une motivation intrinsèque sera davantage motivée à poursuivre une activité versus celle ayant une motivation extrinsèque, donc elle a plus de chances de s'engager. Par exemple, si deux personnes décident de s'inscrire au gymnase en janvier, que la 1<sup>ère</sup> le fait puisqu'elle aime s'entraîner et en retire un bien-être et un plaisir immédiat (motivation intrinsèque), elle sera plus encline à conserver sa motivation et son engagement que la 2<sup>e</sup> qui le fait parce qu'elle désire perdre du poids (motivation extrinsèque).

Toutefois, il n'est pas rare que les sources de motivation soient à la fois intrinsèques et extrinsèques. Par exemple, nous pouvons exercer notre travail car il a un sens pour nous et que nous en retirons du plaisir, mais être également motivés par l'aspect pécuniaire. Voici dans un tableau les différentes sources de motivation. Plus la source de motivation est interne, plus les probabilités de s'engager dans cette action seront grandes.

Démotivation	Motivation extrinsèque				Motivation intrinsèque
	Régulation externe	Régulation introjectée	Régulation identifiée	Régulation intégrée	
Absence d'activités	Récompenses et punitions données par d'autres	Récompenses et punitions données par soi (culpabilité, etc.)	Importance et signification personnelle	Approbation et endossement personnel	Plaisir et intérêt

Tableau tiré de "libérer sa motivation au travail" <sup>4</sup>

## Le cerveau et la motivation<sup>5,6,7,8</sup>

Selon le dr Kanojia, un psychiatre américain spécialiste en motivation, mais aussi sur l'addiction aux jeux vidéos, la motivation provient de la libération de neurotransmetteurs, dont la dopamine, dans le circuit dopaminergique. Il est important de savoir que nous n'avons qu'une quantité limitée de dopamine à chaque journée. Au réveil, notre réservoir de dopamine est plein. Les premières activités auxquelles nous nous consacrons déclencheront le plus de relâchement de dopamine dans notre cerveau, ce qui rend cette activité plus gratifiante voire "addictive". Il est important de voir à quoi consacrons nous les premières heures de nos journées. Si nous choisissons de prendre notre téléphone, par exemple, et passons une heure sur les réseaux sociaux ou à écouter des vidéos, c'est ce comportement que nous renforçons et nous avons moins de motivation pour accomplir des activités significatives, telles que travailler, s'entraîner, etc. Il existe même une tendance à adopter une routine matinale faible en dopamine ou avec peu de stimulations, qui permet de conserver davantage d'énergie pour ce que nous désirons réellement accomplir.

Cette routine peut inclure de faire des tâches peu stressantes, telles que faire son lit, faire la vaisselle, etc.; prendre un déjeuner protéiné; exécuter des exercices doux : yoga, marche, etc.; méditer ou respirer, mais elle exclura des stimulations importantes telles que l'utilisation d'appareils électroniques ou aller sur les réseaux sociaux durant l'heure suivant le réveil, le sport intense, etc. Elle peut même inciter à ne pas boire de stimulants (café, thé) au réveil, mais d'attendre 60-90 minutes avant de les consommer. Ainsi, un changement dans notre routine matinale peut aider à conserver de la motivation pour le reste de la journée.

5 [https://www.youtube.com/watch?v=H\\_WJ5hgWLFo/how to get motivated\\_DrK](https://www.youtube.com/watch?v=H_WJ5hgWLFo/how%20to%20get%20motivated_DrK)

6 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5854216/>

7 <https://www.nytimes.com/2021/01/09/well/mind/healthy-habits.html>

8 <https://institutducerveau.org/actualites/motivation-et-apathie-molecules-agissent-dans-notre-cerveau>

## comment accroître sa <sup>8,9,10</sup> motivation?

Pour accroître sa motivation. Il est important de comprendre d'où provient notre source de motivation. Si elle est intrinsèque, donc que nous ressentons du plaisir à exercer une activité, nous n'avons pas besoin d'ajouter une autre source de motivation extrinsèque, cela pourrait avoir l'effet contraire et nous démotiver. Cela s'appelle l'effet de surjustification. Si, par exemple, nous aimons peindre et offrir des toiles en cadeau et que l'on nous demande d'en produire une contre rémunération, nous pourrions perdre notre motivation liée à cette action.

Par contre, si une activité est ennuyeuse et que nous n'avons pas de motivation intrinsèque à la faire, comme plier des vêtements. Le fait d'ajouter une motivation extrinsèque peut nous aider à la compléter, que ce soit les remerciements d'un conjoint ou d'une conjointe ou le fait de regarder notre émission préférée par la suite.

Également, pour augmenter notre motivation et s'engager dans une activité pour laquelle notre motivation est extrinsèque (aller au gymnase pour sa santé, par exemple), le fait d'introduire des motivateurs intrinsèques pourra nous soutenir, par exemple, mettre sa musique préférée ou encore s'entraîner avec un ami, ce qui rendra l'activité plus plaisante en soi.

### Pour aller plus loin...

Voici deux vidéos qui peuvent vous soutenir dans une réflexion en lien avec la motivation. Les vidéos sont en anglais, mais il est possible de choisir les sous-titres en français.

#### **The puzzle of motivation**

[https://www.ted.com/talks/dan\\_pink\\_the\\_puzzle\\_of\\_motivation?subtitle=en&lng=fr](https://www.ted.com/talks/dan_pink_the_puzzle_of_motivation?subtitle=en&lng=fr)

#### **How to get motivated even when you don't feel like it**

[https://www.ted.com/talks/ted\\_ed\\_how\\_to\\_get\\_motivated\\_even\\_when\\_you\\_don\\_t\\_feel\\_like\\_it](https://www.ted.com/talks/ted_ed_how_to_get_motivated_even_when_you_don_t_feel_like_it)

9 <https://www.inserm.fr/c-est-quoi/pour-le-plaisir-cest-quoi-la-dopamine/>

10 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5854216/>

8 <https://institutducerveau.org/actualites/motivation-et-apathe-molecules-agissent-dans-notre-cerveau>