

Motivation,  
cohésion  
et bien-être...

Docteur Philippe Rodet

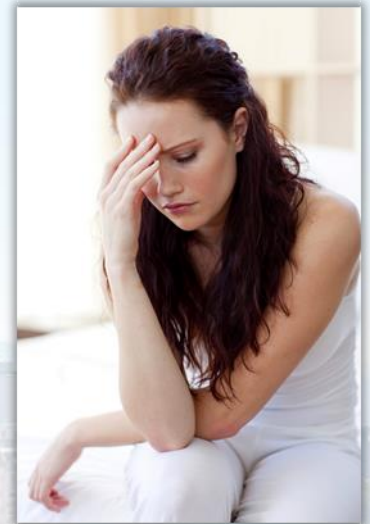
# Incertitude et stress...

- Un contexte d'incertitude accrue...
  - Un contexte d'incertitude et de complexité accrues.
  - L'incertitude fragilise la motivation, la cohésion et augmente le niveau de stress.
  - Le stress altère la capacité à penser la complexité et à développer la motivation.
  - Dans un contexte d'incertitude, la performance nécessite d'aller chercher un certain niveau de bien-être et de recourir à des leviers de motivation intrinsèque, capables d'améliorer la réussite individuelle, la performance collective et de renforcer encore le bien-être.
  - Le bien-être aide également à penser la complexité.



# Mécanismes du stress...

- Qu'est ce que le stress et pourquoi est-il actuellement problématique ?
  - Le stress correspond à la libération d'hormones suite à une agression
  - Pourquoi le stress est-il actuellement problématique pour l'être humain ?
  - Le nombre de sources augmente
  - Les « facteurs de protection » diminuent
  - Certaines pulsions alimentaires sont inadaptées
  - L'activité physique est trop faible





# Reconnaître le stress...

- Des signaux faibles à la « vigilance partagée »...
  - Signes physiques :
    - Tensions musculaires, maux de tête, fatigue, troubles du sommeil...
  - Signes intellectuels :
    - Difficultés de concentration, de mémorisation...
  - Signes émotionnels :
    - Irritabilité, anxiété, tristesse, changements d'humeur...
  - Signes comportementaux :
    - Comportements addictifs : tabac, alcool...
  - Vers une « vigilance partagée »...



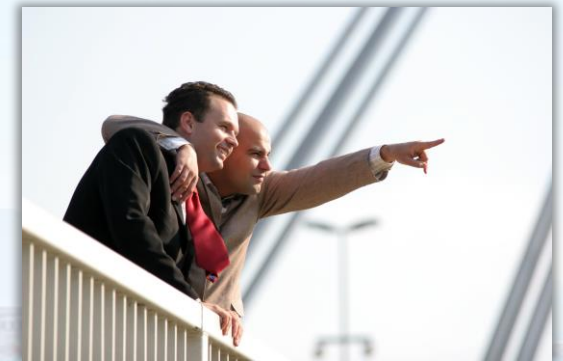
# Se protéger soi...

- Comment se protéger soi ?
  - Pratiquer une activité physique
  - Avoir une alimentation adaptée
  - Faire la part des choses
    - Hypnose de pleine conscience
  - Augmenter la confiance en soi
    - Carnet des petits succès
  - Cultiver les menus plaisirs de la vie
    - Contempler un beau paysage, un aquarium, écouter de la musique, promener son chien, lire un livre, préparer un bon repas, prendre soin de soi...



# La voie du désir...

- Des leviers de motivation intrinsèque...
  - Donner du sens
    - Le sens est un puissant levier de protection des tensions
    - Le sens contribue à la santé
    - Le sens est une clé de la réussite
    - Sens et « job crafting »
  - Fixer des objectifs au bon niveau
    - Travaux de Mihaly Csikszentmihalyi
    - L'Humain est fait pour progresser
    - Rapport plaisir / stress





# La voie du désir...

- Des leviers de motivation intrinsèque...
  - Cultiver la liberté d'action
    - Liberté d'action et bien-être
    - Travaux de Daniel Pink
    - Autonomie et relations sociales de qualité
    - Autonomie et créativité
  - Prodiguer des encouragements
    - Encouragements et sérénité
    - Encouragements et sentiment d'efficacité personnelle
    - Encouragements et persévérance
    - Encouragements et optimisme



# La voie du désir...

- Des leviers de motivation intrinsèque...
  - Soigner la gratitude
    - Les effets de la gratitude peuvent durer
    - Les effets de la gratitude sont puissants
    - Gratitude et émotions positives
  - Entretenir le sentiment de justice
    - Sentiment de justice dans la famille
    - Sentiment de justice au travail
    - Sentiment de justice et correction d'erreurs
    - Sentiment de justice et engagement





# La voie du désir...

- Des leviers de motivation intrinsèque...
  - Reconnaître ses maladdresses
    - Kim Phuc
    - Reconnaissance de ses maladdresses et sérénité
    - Reconnaissance de ses maladdresses et cohésion
  - Cultiver l'optimisme
    - L'optimisme en France
    - L'optimisme, partenaire de l'action et compagnon de l'effort
    - Optimisme et sérénité
    - Optimisme et réussite

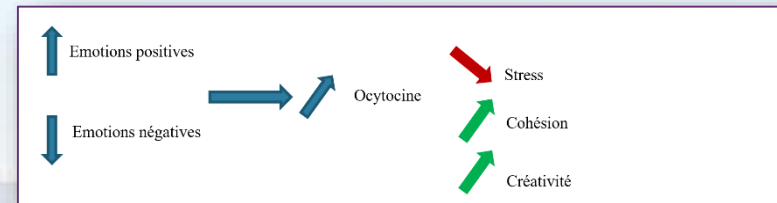


# Emotions, motivation, cohésion et bien-être...

- Augmentation des émotions positives et diminution des émotions négatives

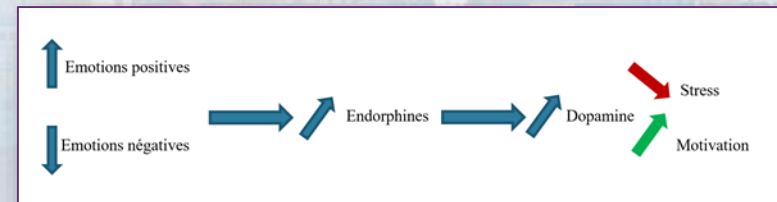
- Favorise la sécrétion d'ocytocine

- Ocytocine et cohésion
- Ocytocine et capacités à penser la complexité
- Ocytocine et stress



- Favorise la sécrétion d'endorphines

- Endorphines et dopamine et motivation
- Dopamine, motivation et plaisir
- Motivation et succès
- Plaisir et bien-être



- Contagion des émotions...

# Réussite, performance et bien-être...

- Conclusion :
  - Les effets de la motivation sont admis depuis longtemps
    - Thucydide
    - Jacqueline de Romilly
  - Les effets de la motivation sont toujours d'actualité...!
    - Francis Mer
  - Vers une nouvelle forme de contagion...

