



COMMUNICATION - COACHING D'ÉQUIPES  
GRAPHOLOGIE - ORIENTATION & RH  
[www.victoire-degez-conseil.fr](http://www.victoire-degez-conseil.fr)

## Comment avoir le déclic ?

*Un gagnant est une personne qui a identifié ses talents,  
a travaillé avec acharnement pour les développer,  
et a utilisé les dites capacités afin d'accomplir ses objectifs.*  
Larry Bird

Mathilde est infirmière aux urgences et son travail lui apporte son lot de surprises quotidiennes. Les patients arrivent par flux irréguliers mais elle est toujours sollicitée par ses collègues, par les familles ou bien par les malades. Elle aime ce rythme soutenu et elle est connue pour son tonus en toutes circonstances. Pourtant, le jour où elle quitte son métier pour un travail plus administratif et autonome, a fortiori dans un contexte du confinement et de télétravail, la jeune femme est surprise d'observer une baisse importante d'énergie. Sa motivation flanche, elle perd même son sourire et se demande si elle a fait le bon choix en changeant de métier.

Son conjoint, Pierre, est compositeur de musique. Il donne aussi quelques cours de trompette en free-lance et travaille souvent à domicile. Il supporte plus facilement le confinement que sa femme, restant motivé pour ses projets et profitant du contexte pour faire avancer le travail de fond. Son rythme suit son inspiration. Il se relève parfois pour écrire la nuit, se recouchant au petit matin alors que sa femme s'installe à son bureau. S'il était en entreprise, il éprouverait quelques difficultés à se synchroniser avec le rythme collectif.



Mathilde est en **déclenchement externe**. Elle a besoin d'avoir un stimulus extérieur pour se mettre en action. Sa motivation est conditionnée par l'environnement. On pourrait dire que son moteur a un démarreur extérieur à elle-même. Les personnes qui lui ressemblent ont besoin, pour être performantes

et dynamiques, d'évoluer dans un contexte professionnel qui les sollicite : un ordre de mission, une demande, des objectifs, peu importe tant qu'il y a un stimulus.

Pierre, lui, est en **déclenchement interne**. La source de sa motivation est en lui et une fois qu'il a son idée, son inspiration ou son objectif, il cherche de lui-même à le mettre en œuvre. Cela ne fait pas de lui quelqu'un de plus énergique, mais on pourrait dire qu'il n'a besoin de personne pour activer son démarreur. Les personnes comme lui sont satisfaites dans les métiers indépendants où ils vont trouver une grande liberté d'organisation.

On trouve des modèles dynamiques ou plus paisibles dans les deux catégories ; en revanche, leurs besoins et leurs risques sont très différents.

Ceux qui sont en **déclenchement externe** ont tout intérêt à évoluer dans les structures qui leur apportent des stimulus. Si Mathilde veut reprendre le sport, elle devra privilégier le cours de gymnastique ou l'entraînement de hand-ball, avec pourquoi pas, des rencontres interclubs. Ces occasions, l'équipe boosteront sa motivation. Dans son métier aussi, c'est la rencontre avec les autres, leurs demandes, les échanges avec les collègues et les clients qui déclenchent son action et lui permettent de se mobiliser dans la durée. Le risque, pour les personnes qui ont ce fonctionnement, consiste à répondre à toutes les demandes qui leur sont faites. Surtout si elles ont de l'énergie et de la bonne volonté, elles peuvent entrer dans un cycle usant de stimulus/réponses, se mettant au service de tout l'entourage. Christelle, une de ses collègues, connue pour son efficacité est à la limite du burnout. Elle est sollicitée en permanence parce qu'elle est efficace et rapide, s'obligeant à répondre dans l'instant à tous les appels téléphoniques, les mails, les sms. Chacun, à son niveau, se dit que Christelle saura résoudre son problème. La solution pour se protéger est de se laisser un espace de réflexion entre le stimulus et la réponse pour s'interroger : Suis-je la bonne personne ? Ai-je les compétences ? Ai-je le désir de répondre à cette demande ? Est-ce le bon moment ? Sinon, ce processus entraîne rapidement une posture de sauveur, vite déresponsabilisante pour son entourage et épuisante pour la personne concernée.

Ceux qui sont en **déclenchement interne** apprécient les environnements qui leur laissent une grande marge de manœuvre. Ils auront ainsi la possibilité de maintenir un rythme personnel lié à leur inspiration, d'avoir des temps d'action, d'initiatives et des temps de retrait plus propices à l'intériorisation, à la création ou à la recherche. L'injonction extérieure ne stimule pas la créativité. C'est la réceptivité et la flexibilité qui permettent aux nouvelles hypothèses d'émerger. Pierre n'a besoin de personne pour se mettre au travail et se lève souvent le matin avec une ou plusieurs idées à mettre en œuvre. Alors qu'il est très sociable et qu'il apprécie la convivialité, il aime tout autant prendre du temps pour réfléchir seul ou pour réaliser ses projets. Le retrait du confinement modifie peu sa façon de travailler et il reconnaît qu'il s'en accommode plus facilement que sa femme. Il arrive même à aller courir régulièrement en forêt et à bricoler dans son appartement. S'il apprécie cette liberté, il doit aussi veiller à ne pas se désynchroniser du monde qui l'environne. Famille, amis, partenaires professionnels ont des attentes qui ne sont pas toujours entendues par Pierre, qui poursuit naturellement ce mouvement intérieur. Sa femme s'agace de le voir systématiquement s'engager dans un gros projet professionnel au moment des vacances familiales, en la plaçant devant le fait accompli. Quand il s'agit de caler les rythmes de plusieurs personnes ou de s'adapter à des process contraignants, ceux qui sont en déclenchement interne ont plus de difficultés à répondre aux stimulus de leur environnement. En outre, s'ils ont une activité qui les passionne, ils peuvent se dérégler, ne dormant plus suffisamment, grignotant à n'importe quelle heure, vivant au rythme d'une pulsion interne ou d'une intuition dévorante. C'est ce qu'on appelle la distorsion temporelle, signe que la personne, passionnée par ce qu'elle fait, ne mesure plus le temps qui passe.

Chacun d'entre nous, en fonction de son penchant naturel doit gérer sa motivation de façon optimale pour garder un haut niveau d'énergie, condition d'une bonne performance professionnelle. En ce temps troublés, il est utile de faire un état des lieux pour trouver des solutions adaptatives nous permettant de vivre le mieux possible. De la même façon, les managers de collaborateurs en déclenchement externe n'hésiteront pas à donner l'impulsion avec des missions claires, des objectifs et des demandes explicites. Les salariés qui sont en déclenchement interne ont besoin de plus de liberté dans leur relation hiérarchique. Ils sont plus à l'aise avec un management dit de laisser-faire laissant une grande part d'initiative avec quelques points de temps en temps.

La Process Communication est un des outils qui permettent d'identifier le type de déclenchement de ses collaborateurs ou de ses partenaires professionnels pour leur permettre d'avoir une motivation haute.

Pour découvrir les séminaires Booster Com, [cliquez sur le lien](#).

---

## Pour ceux qui sont en déclenchement externe

### A faire :

- S'inscrire dans un club sportif ou artistique
- Travailler en équipe ou dans une structure
- Se laisser un espace entre toute demande

### A éviter :

- Penser qu'on aura la motivation seul
- Répondre sans délai aux stimulus (sonnerie de téléphone par exemple) et

- et la réponse et s'interroger :
- Suis-je la bonne personne ?
- Ai-je les compétences ?
- Ai-je le désir de répondre à cette demande ?
- Est-ce le bon moment ?
  - Se demander ce qu'on pourrait faire de sa propre initiative
  - Préférer les projets d'équipe
  - Demander des feedbacks à ses collègues

- prendre le temps de la réflexion seulement a posteriori
- Penser qu'en refusant ou différant son aide, on sera rejeté ou moins aimé

## Pour ceux qui sont en déclenchement interne

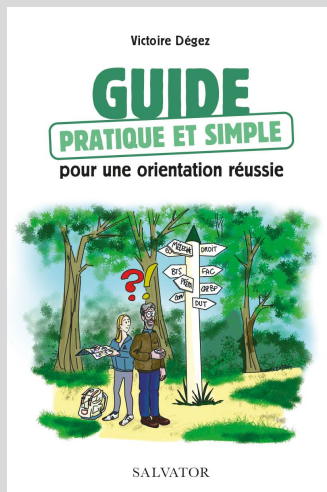
### A faire :

- Choisir un métier indépendant, dans un contexte plutôt flexible
- Se donner un cadre spatio-temporel de travail et essayer de s'y tenir
- Faire l'effort de se synchroniser au programme de son entourage dans les moments importants
- Se laisser des temps suffisants de récupération
- Se donner des objectifs avec des points d'étape
- Faire des points réguliers avec ses partenaires professionnels

### A éviter :

- Dérégler son rythme circadien de sommeil (jour/nuit)
- Manger à n'importe quelle heure
- Ne donner aucune information sur l'avancée de ses travaux
- Travailler en vacances
- Procrastiner pendant les jours de travail

## Pour aller plus loin :



Disponible en librairie ou sur [le site de la Fnac](#)



Pour mettre de la couleur dans votre vie professionnelle, [cliquez ici !](#)