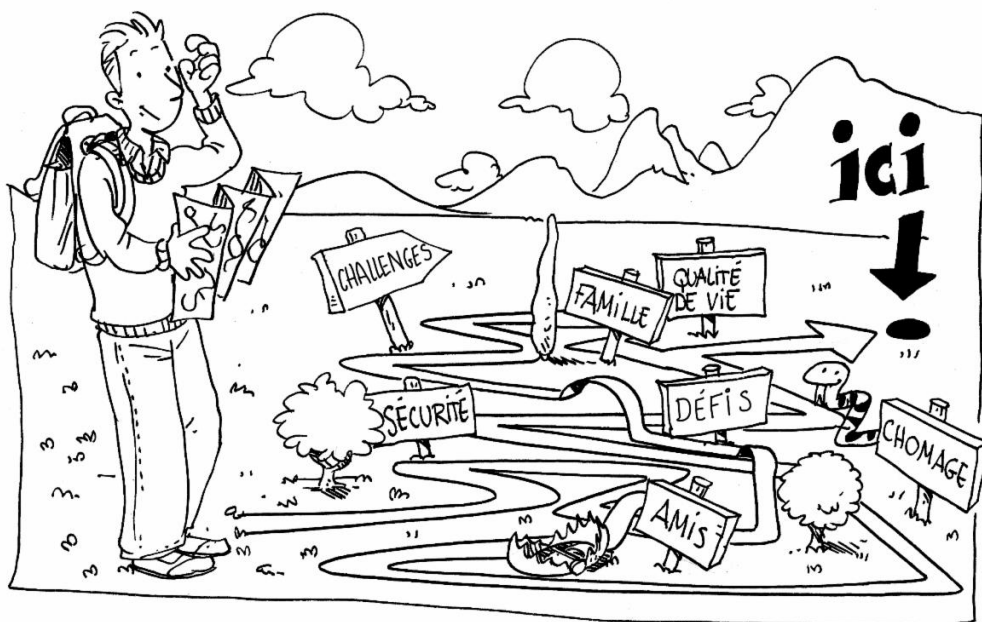




Kiffe ton job !



Nous avons tous quitté nos tongs et nos chemises à fleurs pour retrouver notre bleu de travail, notre costume ou notre blouse et ce avec plus ou moins d'enthousiasme. La coupure de l'été est suffisamment longue pour goûter au repos sans garder en arrière fond le souci de nos dossiers ou de nos chantiers, de nos clients ou nos patients. Le changement de rythme demande toujours une forte mobilisation d'énergie et une fois que l'on s'est remis sur les rails, on retrouve le plaisir et la motivation... ou pas !

Il arrive que la panne de motivation dure et s'installe et ce moment charnière de la rentrée est le bon moment pour une introspection sur ce sujet.

La **motivation** est ce qui nous pousse à agir. Elle peut être **intrinsèque** (passion, sens, plaisir) et procure satisfaction et accomplissement hors de tout conditionnement externe. Elle est un des ingrédients de l'autodétermination et de l'initiative. Mais elle est parfois **extrinsèque**, pour obtenir une récompense ou éviter une sanction, et donc plus fragile car dépendante de l'environnement et ses stimulations.

A la racine de la motivation intrinsèque, on va trouver le désir. Le désir est un mouvement intérieur et profond qui n'a pas toujours une dénomination précise comme « je veux être médecin ou musicien » mais qui est souvent à l'origine de nos grands choix. Comme un courant de fond « j'aime prendre soin des autres » ou bien « c'est fondamental pour moi d'exprimer la beauté au travers de la musique », il nous guide lorsque nous avons une liberté suffisante pour l'assumer. Liberté extérieure d'abord car si je suis dans un pays en guerre, j'aurais peut-être du mal à aller au bout d'un cursus d'études, mais aussi et surtout liberté intérieure : suis-je prisonnier de croyances limitantes comme « je ne suis pas intellectuel ou je ne suis pas doué » qui m'empêchent ?

Je dis parfois aux jeunes que je vois en bilans que le désir est bien différent du fantasme passerager qui nous traverse comme une bulle de savon et qui n'est pas suffisant pour construire un projet solide. Trop flou et variable. Différent aussi du rêve inaccessible ou bien de l'envie qui nous pousse à vouloir ce que les autres ont mais qui ne nous correspond pas forcément. C'est ce désir sur lequel un adolescent va bâtir un projet professionnel. Bien sûr, il devra le mettre en adéquation avec sa personnalité (ai-je les qualités requises pour ce projet ? Quels traits de personnalité dois-je renforcer pour y accéder ?) et avec sa réalité : pris ou non à un concours, dans une école, à un poste. C'est ce désir que l'adulte déjà intégré dans une vie professionnelle doit requestionner à certains moments de sa vie : à la fin d'un cycle mais aussi à chaque rentrée. Suis-je aligné entre mes désirs profonds, ma personnalité, ma réalité et les besoins de la société ? Ou bien ai-je le sentiment que ce qui me semblait une évidence le reste ?

Cette réflexion peut se mener en entrant par différentes portes d'entrées. Dans la dernière newsletter, j'évoquais le triangle de la responsabilité, du sens et du plaisir. Les neurosciences nous offre une autre grille d'analyse. On sait aujourd'hui que l'homme est motivé par trois grands registres :

- **La tête** : avec le besoin d'apprendre, de comprendre, de progresser. Acquérir des connaissances, se renouveler, faire preuve de curiosité intellectuelle, s'intéresser à des sujets nouveaux permettent de rester dans une dynamique stimulante quel que soit l'âge. Avec en toile de fond, le besoin d'être reconnu au travers de ses compétences.
- **Le cœur** : Aimer son job, le faire avec passion pour ne pas avoir le sentiment de travailler ou au moins réduire la pénibilité du travail. S'entendre avec son chef et son équipe, se dévouer pour ses clients, ses élèves ou ses patients avec un besoin d'être reconnu en tant que personne, savoir qu'on compte pour les autres.
- **Les mains** : C'est le registre du faire avec le sentiment d'utilité. Œuvrer à un dessein commun, avoir un impact positif et être reconnu dans ses résultats efficaces.

Quand on a la chance de répondre à ces trois besoins essentiels, la motivation est en général au rendez-vous. Il arrive que certains engagements personnels contribuent à rééquilibrer ce triptyque : Marc est informaticien. Il adore son métier mais trouve qu'il manque de connexion avec le monde réel. Pour nourrir cette dimension, il profite de ses vacances pour se former à la menuiserie et compte monter un atelier pour sa retraite prochaine. Elodie est vendeuse en quincaillerie. Elle aime son métier et le contact avec ses clients mais trouvant qu'elle manque de stimulation intellectuelle, elle se passionne pour les concours d'échec. Quand l'équilibre se rompt, il est temps de se questionner sur le contenu et le contexte de son métier.

D'abord **le contenu** :

- Ai-je la passion de mon métier ?
- Suis-je assez stimulé ?
- Ai-je les compétences suffisantes pour l'exercer ?
- Suis-je surdimensionné ?
- Mon métier a-t-il du sens ?
- Que me manque-t-il dans la trilogie aimer, apprendre et faire ?

Parfois, le problème n'est pas le contenu mais **le contexte** :

- L'ambiance est-elle propice à l'épanouissement et à la performance de l'équipe ?
- Mon manager est-il à la hauteur des enjeux ?
- Suis-je freiné par des contraintes externes ? (Réglementation, désorganisation, dysfonctionnements structurels...)
- Ai-je une capacité réelle d'action ?
- Suis-je conditionné à agir contre mes valeurs ?

Il arrive que des professionnels changent de métier parce que leur contexte n'est pas favorable voir toxique. Ils changent de contenu, passent du métier de commercial à celui d'ostéopathe parce qu'ils ont été dégoûtés par leur manager dans leur premier métier. Changer de contexte aurait peut-être été moins coûteux personnellement ou professionnellement. A l'inverse, on voit aussi des personnes qui restent dans une profession qui les ennuie parce qu'ils aiment leur équipe. On voit bien que ces décisions sont complexes car de multiples paramètres sont en jeu. Poser les choses avec un coach ou un mentor permet d'analyser sa situation avec un peu de recul et de prendre une décision éclairée qui évitera les changements de direction inopinés ou les retours en arrière. Un bilan professionnel ou un coaching individuel peuvent apporter les outils indispensables à un questionnement constructif et une décision durable.

Quand la rentrée rime avec angoisse, que la tête, le cœur ou le corps nous alertent et il est important d'écouter ces signaux. Quand on s'ennuie, quand la déprime ou le stress nous envahit ou bien qu'on somatise de façon profonde et durable (maux de ventre, de dos...) on peut réfléchir aux causes de cette démotivation.

Parfois, c'est le contexte qui nous détruit à petit feu, comme les grenouilles de la casserole se laissent gagner par la chaleur de la cuisson en s'habituant à ce qui devrait les alerter. Au lieu de sauter hors de la casserole, elles cuisent sans réagir parce qu'elles n'ont pas conscience de la température anormale. Quand l'organisation va mal, qu'on se consume dans son métier mais qu'on garde une capacité de décision et d'action, il peut être utile de s'adresser à un coach d'équipe et d'organisation pour renverser la tendance. Si on est trop éloigné des cercles du pouvoir, alors la fuite reste souvent la meilleure solution.

Le bilan QVT qui s'appuie sur le Wellscan peut apporter une prise de conscience objective et subjective.

Pour en savoir plus sur nos projets QVT, [cliquez ici](#).

A mon avis pour cette réforme de l'hôpital,
les carottes sont cuites ...



Pour en savoir plus sur la motivation extrinsèque et intrinsèque, [cliquez ici](#).

Pour en savoir plus sur le manque de motivation ou simplement pour sourire [cliquez ici](#).

**Le cabinet Victoire Dégez Conseil propose des formations certifications au
TLP-Navigator
Ne loupez pas notre prochaine session en novembre/décembre 2025 !**

Vous êtes manager, DRH ou coach...
Vous voulez vous former au TLP-Navigator ?
Inscrivez-vous à la prochaine session en visio proposée
par le cabinet Victoire Dégez Conseil les
20, 21 novembre et 11 décembre.
Certification le 18 décembre 2025.

Véritable couteau suisse des RH, le TLP-Navigator est
un outil aussi performant sur le plan individuel (profil
Talents, développement professionnel, recrutement,
coaching) que collectif (management, équilibre et
dynamique de l'équipe, coopération...).

Pour en savoir plus sur cette formation, [cliquez ici](#)

Pour nous contacter :
victoire.degez@victoire-degez-conseil.fr



**A noter dans les agendas des parisiens,
le spectacle de notre partenaire et comédien, Olivier Chauvel**

JUBIL PROD présente

OLIVIER CHAUVEL
DANS

IN SUB MER SIBLE

Les tribulations tumultueuses
d'un acteur en mal de scène

Essaïon

6 rue Pierre au Lard 75004 Paris
Maison Hôtel de ville ou Rambuteau

3 JUILLET - 24 JUILLET 2025
MERCREDI JEUDI 19H

RÉSERVATIONS 01 42 78 46 42 / WWW.ESSAION.COM

franc

THEATRE

Billet Réduc

ticketmaster

le

ticketnac.com

Pour retrouver toutes les activités du cabinet Victoire Dégez Conseil

Cliquez ici !

Victoire Dégez Conseil | victoire.degez@wanadoo.fr 4 place du carreau | Ermenonville, 60950
FR

[Se désabonner](#) | [Mettre à jour mon profil](#) | [Avis de données de Constant Contact](#)



Try email marketing for free today!