



La Motivation

« LE SEUL ENDROIT OÙ LE SUCCÈS PRÉCÈDE LE TRAVAIL EST DANS LE DICTIONNAIRE. » Vidal Sassoon

« IL N'Y A QU'UNE FAÇON D'ÉCHOUER, C'EST D'ABANDONNER AVANT D'AVOIR RÉUSSI. » Georges Clémenceau

« EN SUIVANT LE CHEMIN QUI S'APPELLE PLUS TARD, NOUS ARRIVONS SUR LA PLACE QUI S'APPELLE JAMAIS » SENEQUE



Mental-Objectif-Perf.

Newsletter N° 72

NOVEMBRE 2020

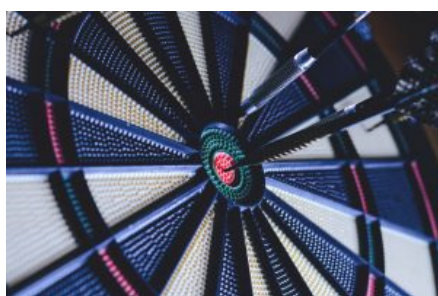
Comme chaque mois, Mental-Objectif-Perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.

Cette newsletter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenu mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.

A la demande de certains d'entre vous et au regard de ce que vivent bon nombre de sportifs dans cette situation de confinement et d'annulations successives de compétitions, j'ai choisi de partager avec vous le thème de la Motivation !

Je commencerai donc à partager avec vous l'analyse d'Anaëlle Malherbe (Psychologue clinicienne et préparatrice mentale) sur les différents degrés de Motivation avant de m'intéresser à la publication d'un professeur d'EPS (<http://www.lsav.fr/sff/>) sur la liaison entre la Motivation et les Emotions.

L'AUTODETERMINATION



La motivation est une notion clef dans le sport comme dans son projet personnel et professionnel.

Ce modèle apporte un éclairage par rapport aux tenants motivationnels qui amènent une personne à s'engager dans une activité spécifique.

La question du sens est au centre de toute la démarche d'accompagnement. Et derrière la question du sens, il y a le plaisir et donc la motivation intrinsèque.

Il y a une sorte de continuum de la motivation, comme des degrés qui vont de l'absence de motivation à la motivation intrinsèque.

L'AMOTIVATION

Il s'agit de l'absence totale de motivation.
Ex : Un athlète qui pratique car son père l'y oblige mais qui n'en retire aucun plaisir.

LA REGULATION EXTERNE

Elle correspond à un engagement lié à des éléments extérieurs comme des aspects matériels ou financiers. Ainsi, une personne ferait une activité sous la contrainte et dans le but d'éviter une sanction potentielle par exemple.

Ex : Cet athlète qui va aux entraînements pour éviter que son père lui supprime ses loisirs le weekend.

LA MOTIVATION EXTERNE INTROJECTEE

Elle commence à intérioriser certaines contraintes ou injonctions externes. A ce niveau, un athlète peut, par exemple, pratiquer son sport car il souhaite faire plaisir à ses parents ou il se dit que cela est bien pour sa santé.

LA MOTIVATION EXTERNE INTEGREE

C'est le degré le plus haut de la motivation extrinsèque où l'individu s'approprie l'action et trouve des bénéfices complémentaires à la pratique de son activité.

Ex : Ce sportif pratique en compétition car cela lui permet de développer sa confiance en lui et il en retire une grande satisfaction.

LA MOTIVATION INTRINSEQUE

La motivation intrinsèque est le prototype de l'autodétermination et représente un engagement par intérêt et plaisir.

Cette motivation est l'essence même de la pratique, c'est donc celle que le coach cherche à préserver ou à faire revivre chez les sportifs. Elle est propre à chacun. Certains aiment le trail car ils apprécient le dépassement de soi physique et mental et le fait de pouvoir « déconnecter », en étant au contact de la nature. D'autres préféreront un sport collectif pour le plaisir du jeu d'équipe, la cohésion et le fait de s'investir pour un objectif commun. Tandis que certains escrimeurs aimeront les sensations d'explosivité et de combativité lors des matchs.

LES DRIVEURS

Il existerait plusieurs types de motivation qui correspondent à des driveurs différents.

- **Motivation Intrinsèque liée à l'accomplissement** (progrès, apprentissage, maîtrise de la tâche),
- **Motivation Intrinsèque liée à la connaissance** (découverte, curiosité, exploration),
- **Motivation Intrinsèque liée à la stimulation** (plaisir ressenti lors de la pratique, sensations),

Ainsi, écouter les personnes qui nous entourent permet de connaître les driveurs motivationnels de chacun.

Un jour, un sportif de haut niveau m'expose sa difficulté à être « agressif » comme lui demande son entraîneur. Dans son sport de combat, l'agressivité est perçue comme étant une clef de voute de la performance, et pourtant... l'aversion à l'égard de cette émotion l'amène à être parfois « trop gentil » avec ses adversaires.

En travaillant sur le sens qu'il donne à la pratique de son sport, il en ressort un aspect esthétique, éthique et moral. C'est-à-dire que pour lui, les valeurs du respect de l'autre l'amènent à adapter son niveau à celui de son adversaire, et qu'il ne conçoit pas la pratique de son art en cherchant à « détruire l'autre, le mettre la tête dans le tapis, l'enfoncer ». Sachant cela, nous avons adapté le

langage et demandé à son coach qu'il en fasse de même. « Détruire l'autre » devient « Mettre de l'impact sur la fin du mouvement, et se donner à fond jusqu'au bout ».

Ces termes sont en correspondance avec sa vision et ses valeurs, et ont la même finalité sans pour autant incorporer un versant agressif et destructeur vu sous un angle péjoratif par ce sportif de haut niveau. Sa motivation liée à la maîtrise de son sport et au développement de nouvelles techniques est une motivation intrinsèque qui est l'essence même du plaisir qu'il retire à pratiquer son sport au jour d'aujourd'hui.

REGARD D'UN PROFESSEUR D'EPS SUR MOTIVATIONS ET EMOTIONS

La motivation est liée aux émotions et à la compréhension.

Les émotions permettent d'évaluer l'attitude à adopter devant les choses : Pour faire simple, on peut dire que l'on va rechercher ce qui est agréable et éviter ce qui est désagréable.

Par exemple, si tu as un problème de math à faire, c'est le cerveau limbique qui va analyser l'information pour savoir si elle est agréable ou désagréable.

Si elle est jugée agréable, il la laisse passer au cortex, et ouf ! peut-être que tu auras la réponse au problème.

Mais si le cerveau limbique juge le problème de math comme désagréable, patatras : dans le pire des cas, le système limbique ne laissera pas l'information aller jusqu'au cortex... Echec garanti !

Au fait, tu dois te demander comment fait ce système limbique pour juger l'information comme « désagréable » ou « agréable » ?

Eh bien, c'est très simple, il compte combien il y a de « + » et combien il y a de « - ». Pour chaque pensée désagréable, c'est un « moins », pour chaque pensée agréable, c'est un « plus ».

Pour revenir à notre problème de math, si tu te dis ou si tu penses :

– « Je suis nul(le) en maths », c'est un moins,

– « De toute façon ce prof est un gros nul », c'est un moins,

– « En plus il ne m'aime pas », c'est encore un moins,

– « Et dans ma famille on n'a jamais été bon en math », c'est encore un moins !

– etc., etc., etc.

Le système émotionnel produit donc la motivation.

2 types de motivation :

– **La motivation extrinsèque**, qui vient de l'extérieur : on fait quelque chose pour faire plaisir à quelqu'un ou pour avoir une récompense ou au contraire pour éviter une sanction.

– **La motivation intrinsèque**, qui est celle qui vient de l'intérieur : on fait pour soi, pour son désir personnel.

La motivation intrinsèque s'intéresse au plaisir que l'on a, au sentiment de satisfaction qu'on éprouve à ce que l'on fait.

Elle nous rend autonome et ouvre la voie à l'épanouissement personnel.

Elle permet d'apprendre plus facilement. Il faut donc toujours privilégier cette motivation, même si l'autre peut également coexister.

TIR - MOTIVATION - CONFINEMENT

Cette période particulière que nous vivons, liée à la COVID-19, doit tout d'abord nous ramener au fonctionnement de notre cerveau :

Celui-ci produit en permanence des pensées avec une analyse binaire du circuit de la récompense et du danger.

Toute situation est analysée par notre cerveau pour réagir en fonction de ce qu'il détermine comme étant une source de danger (mode survie) ou de récompense (mode plaisir).

Nous avons déjà eu l'occasion d'analyser ce mode de fonctionnement en compétition avec la production de pensées qui vont conduire notre cerveau à privilégier la visée (tir en fonction de l'image) plutôt que la qualité du lâcher :

Le cerveau est informé, par l'œil, de l'image représentative du bon emplacement du guidon et va déclencher l'action de lâcher si l'image est bonne sans se soucier de la qualité de celui-ci.

A contrario, il va bloquer le lâcher si l'image est jugée insuffisante (ce qui est courant en situation d'émotion provoquant soit une perturbation de la stabilité, soit une exigence visuelle accrue... soit les 2 !).

Ce même fonctionnement binaire est donc actuellement vécu par les sportifs en situation d'impossibilité de pratiquer leur sport en loisir et encore plus en compétition.

Ne pas pratiquer un loisir est une frustration pour le cerveau (circuit de la récompense).

Mais l'absence de compétition peut être vécue comme une démotivation quand la pratique du sport est principalement orientée sur la compétition.

Cette démotivation est d'autant plus forte que le niveau du sportif est élevé car il aime et est habitué à vivre dans cet environnement compétitif pour lequel il s'entraîne.

La motivation du compétiteur à s'entraîner est beaucoup plus orientée sur la pratique de la compétition et la recherche de résultat que sur la pratique de son sport en lui-même.

C'est une certaine dérive inévitable qu'il convient de modérer quand elle devient exclusive car, dans le tir, la compétition est souvent source de déception ou d'insatisfaction et donc

de démotivation (absence de récompense).

Le coach et le tireur doivent donc veiller régulièrement à recentrer la motivation (pourquoi je tire) sur des valeurs intrinsèques car les valeurs extrinsèques sont soumises à l'environnement et donc à fluctuations (statut social obtenu par le sport, regard des autres lié au résultat...).

Comme dans tout, un équilibre est indispensable et le plaisir lié à la pratique du tir peut être ressenti pour ce qu'il apporte à l'individu : Connaissance de soi, maîtrise de sa coordination et du geste, plaisir de la sensation d'une belle séquence de tir, plaisir d'apprendre...

La pratique du tir en compétition doit être une sublimation et non la seule motivation sinon il devient même difficile de s'entraîner.

En cette période d'annulation de toutes les compétitions, le tireur et son coach doivent donc impérativement redéfinir les objectifs de la saison et les composantes de la motivation pour que le circuit de la récompense continue de fonctionner.

Une période sans compétition est une période qui permet de travailler avec grande intensité sur soi et sur sa technique car rien n'est sacrifié au résultat.

C'est donc une période d'investissement pour l'avenir, il faut semer pour récolter.

Les « gammes » ne sont pas toujours les moments les plus excitants mais ceux qui ne profitent pas de cette période pour le faire vont accumuler beaucoup de retard sur les autres :

Certains vont progresser techniquement par le travail de l'apprentissage et de la répétition tandis que d'autres vont régresser par le manque de pratique et le jour venu de la reprise des compétitions, il sera trop tard pour travailler la technique et les fondamentaux !

Travail de la position, tenues, tir à sec, scatt sont donc notre vaccin contre la COVID-19 !



« LA MEILLEURE FAÇON DE PRÉDIRE L'AVENIR EST DE LE CRÉER. »

Peter Drucker