

La motivation est ce qui permet de s'engager dans une action, de s'y tenir et parfois même de persévérer quand on rencontre des difficultés. La motivation est donc un point déterminant pour s'engager dans un cursus de formation et développer toutes les activités nécessaires pour atteindre un objectif. La motivation, c'est en quelque sorte **le moteur de l'action**.

- Comment fonctionne-t-elle ?
- Peut-on développer plusieurs types de motivation ?
- Ont-elles toutes la même efficacité ?

On peut déjà distinguer deux grands types de motivation :

1. **La motivation intrinsèque**

○ C'est la motivation qui nous conduit à réaliser une activité pour le seul plaisir de la réaliser : Je consulte tous les articles accessibles, scientifiques et autres, pour connaître tout de la cathédrale Notre Dame de Paris / Rester sur un problème de mathématiques des heures pour le plaisir de construire sa solution.

2. **La motivation extrinsèque**

○ C'est la motivation qui nous conduit à réaliser une activité dans la perspective d'obtenir une satisfaction d'une autre nature : Si je range bien mon studio et le nettoie, mes parents qui viennent demain seront fiers de moi / Rester sur un exercice de mathématiques des heures, sans les aimer, mais pour assurer une moyenne qui ne mettra pas en péril mon année.

Si toutes deux conduisent à être "actif", **la motivation intrinsèque est généralement beaucoup plus efficace que la motivation extrinsèque.**

- La motivation intrinsèque est forte, durable, quasi inépuisable.
- La motivation extrinsèque dépend toujours d'un autre événement, qui se produira ou non, donc elle est fragile. Elle est généralement plus faible que la motivation intrinsèque, elle est dépendante des autres et donc possiblement éphémère. Si la satisfaction "externe" ne vient pas, l'activité cesse (on nomme cela l'extinction).

Attention, toutefois, aux dérives de la motivation intrinsèque qui peut nous conduire à s'investir exclusivement dans l'activité concernée sans laisser de place pour d'autres activités. C'est même potentiellement dangereux si on en vient à empiéter significativement sur les heures de sommeil, à ne plus manger régulièrement, à se déphaser par rapport au rythme de la vie de notre environnement. Il faut donc bien maîtriser, canaliser cette motivation. Pour éviter ces dérives, il faut bien planifier nos actions et agir, quand c'est possible, en collaboration avec d'autres.

Enfin, il est bon de préciser qu'**une motivation extrinsèque peut se transformer en motivation intrinsèque**. "Je ne suis pas très intéressé, a priori, par la recherche d'information sur les monnaies virtuelles, mais j'assume cette tâche car c'est la contribution à laquelle je me suis engagé auprès de mes partenaires dans la préparation d'un topo collectif. Je ne peux et ne veux décevoir mes partenaires (motivation extrinsèque). Mais au fil de mes recherches, de mes lectures, je découvre un univers passionnant, ce qui m'entraîne bien au-delà de ce que je m'étais engagé à faire (motivation intrinsèque)". Ainsi, ne repoussez toutes les activités qui n'entrent pas dans les domaines de vos seuls intérêts. Décidez, même à très petite dose (pendant une courte durée), de **vous engager dans des actions, des situations qui ne vous sont pas familières**.

- Un objectif possible : "Je passerai au moins une heure par semaine à réaliser quelque chose qui ne s'inscrit pas dans mes occupations les plus familières".