

Source : <http://www.progressrh.com/la-motivation-une-competence-qui-se-developpe/>

Qu’est-ce que la motivation ?

La **motivation** est ce qui nous donne **envie** de faire une action:

L’envie vient du fait que le cerveau perçoit dans notre action :

Une forme de récompense

Ou une manière d’éviter quelque chose de négatif

Qu’est-ce qu’apporte la motivation ?

Sentiment de réussite

Développer la volonté

Se donner la capacité à réaliser des projets

Affronter des obstacles qui peuvent être difficiles

Développer le cerveau

Des idées pour développer sa motivation ?

* Il faut **se sentir libre de choisir**
* Il faut **bien se connaitre** et faire les tâches selon notre manière d’apprendre pour que ce soit motivant
* Pour garder sa motivation**, il est nécessaire de s’autoréguler.**

L’**autorégulation** est la capacité à **pouvoir trier et retenir ce qui est important**. Cela demande de mettre de côté des distracteurs par exemple. On peut s’autoréguler en se parlant à soi-même ou être aidé par une personne (par exemple lorsque le professeur demande de l’attention) ou se fier au contexte (par exemple : les univers restreints dans les jeux vidéos)

* **Être positif avec moi-même** : je reconnais que même si dans le passé il y a eu des moments où je me sentais moins compétent, je dois être sûr d’un fait cela ne détermine pas qui je suis, cela ne dit pas tout ce que je sais faire réellement.

C’est prouvé scientifiquement, que le cerveau se développe au fur et à mesure, rien n’est figé au contraire les neurones se créent tout au long de la vie mais surtout lorsque l’on est jeune donc on peut toujours découvrir de nouvelles choses et apprendre.

* **Reconnaitre les conséquences positives** de mon action (qu’est-ce que cela me rapporte ?).