

## Principe

La motivation est ce qui pousse chacun d'entre nous à agir, à ne pas rester dans un état non satisfaisant. De manière générale, les spécialistes considèrent qu'il y a deux types de motivation: la première nous serait « extérieur », et ressemblerait à un ensemble de choses matériels tels que des récompenses (argent, cadeaux, médailles, etc.), alors que la seconde serait « intérieur », issue de nos valeurs et de nos besoins.

Toutefois, on peut considérer que toute motivation prend son origine à l'intérieur de nous et qu'elle vise, dans tous les cas, à satisfaire un de nos besoins profonds. Une récompense, par exemple, satisfera notre besoin de reconnaissance ou notre besoin d'existence par rapport aux autres individus, tandis que la volonté d'apprendre de nouveaux savoirs satisfera notre besoin d'évolution ou d'apprentissage.

Ainsi, notre volonté ou notre motivation d'avoir de l'autorité sur notre enfant ou la volonté de notre enfant de respecter notre autorité tire sa force des besoins que nous avons tous les deux à assouvir. La différence majeure étant que notre enfant et nous-mêmes n'avons pas la même quantité de besoins à satisfaire et donc pas la même motivation.

## Les quatre éléments de la motivation

Pour satisfaire ses besoins, l'homme a quatre sources d'énergie potentielle

### 1. Le plaisir

➤ Chacun d'entre nous agissons dans le but de prendre du plaisir. Ce sentiment est le révélateur que notre besoin est satisfait et que nous sommes donc heureux. Tant que ce que nous vivons nous donne du plaisir, nous resterons motivé pour agir.

### 2. La douleur

➤ Au même titre que nous recherchons le plaisir, nous agissons dans la nécessité de ne pas ressentir la douleur d'une situation. C'est souvent le déclencheur le plus fort pour se motiver à agir.

### 3. L'espoir de ressentir du plaisir

➤ Nous sommes tous capables d'imaginer les situations qui nous donneraient du plaisir. Certains les appellent des rêves, d'autres des objectifs. L'espoir est un des déclencheurs les plus forts pour se mettre en action.

### 4. La peur de ressentir la douleur

➤ Au même titre que l'espoir, nous sommes tous capables d'imaginer les situations qui nous procureraient de la douleur. Pour éviter cette douleur « imaginée », l'être humain est prêt à repousser ses propres limites et donc à agir.

## Important

L'autorité est trop souvent associée à la **douleur** ou la **peur de ressentir la douleur**. Pourtant, ce ne sont pas les seuls moyens pour avoir de l'autorité sur son enfant.

## Plaisir et Douleur, les deux versants d'une même pièce

Deux motivations différentes pour un même résultat:

1. Votre enfant **prend du plaisir** dans une activité ce qui le  **motive**  pour vous écouter naturellement dans cette activité
2. Votre enfant ne veut pas **être privé du plaisir** (douleur) qu'il ressent ce qui le  **motive**  pour vous écouter s'il sait que potentiellement il peut perdre cette activité.

## Et vous?

Quel élément utilisez-vous le plus pour avoir de l'autorité?