

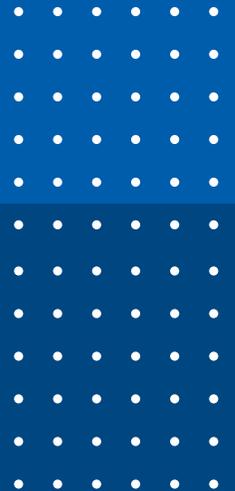
LA MOTIVATION, ÇA SE TRAVAILLE!



JACQUES FOREST, Ph.D.

Professeur à l'ESG UQAM

Psychologue et CRHA



01. Qualité des motivations

02. Stimuler les bonnes motivations

03. Conclusion

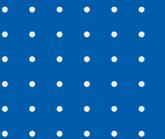


QUALITÉ DES MOTIVATIONS





PLAISIR





SENS



PRESSION INTERNE



RÉCOMPENSES



DÉMOTIVATION



PLAISIR

SENS

- PERFORMANCE
- ENGAGEMENT
- ÉNERGIE
- PROACTIVITÉ
- ADAPTIVITÉ

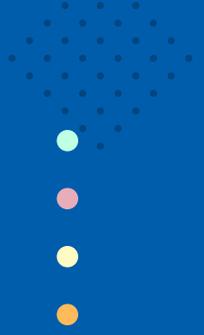




**PRESSION
INTERNE**

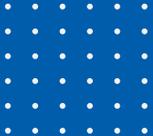
RÉCOMPENSES

- BURNOUT
- DISTRACTION
- PERFORMANCE MINIMALE
- COMPORTEMENTS ANTISOCIAUX
- NON-ADAPTATIF



PLAISIR

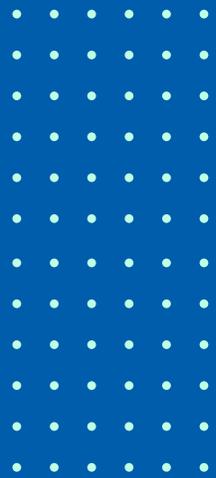
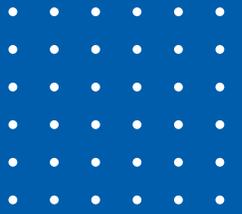
SENS

- **PERFORMANCE**
 - **ENGAGEMENT**
 - **ÉNERGIE**
 - **PROACTIVITÉ**
 - **ADAPTIVITÉ**
- 



PRESSION INTERNE

RÉCOMPENSES

- **BURNOUT**
 - **DISTRACTION**
 - **PERFORMANCE MINIMALE**
 - **COMPORTEMENTS ANTISOCIAUX**
 - **NON-ADAPTATIF**
- 
- 



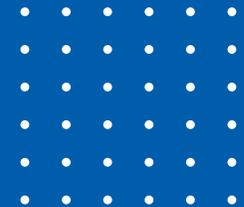
PLAISIR

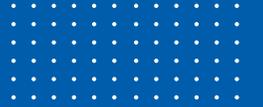
SENS

PRESSION INTERNE

RÉCOMPENSES

□ 27 LANGUES





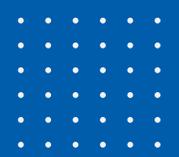
SATISFACTION

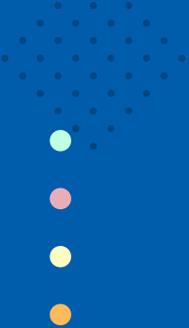
- COMPÉTENCE**
- AUTONOMIE**
- AFFILIATION**



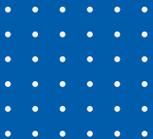


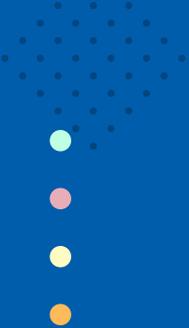
BESOIN D'AUTONOMIE SATISFAIT

- Je me sens libre d'exprimer mes idées et mes opinions au travail
 - J'ai l'impression que je peux être moi-même au travail
- 

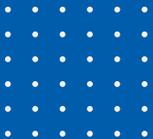


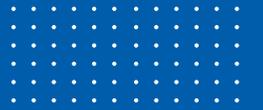
BESOIN DE COMPÉTENCE SATISFAIT

- Je me sens compétent dans mon travail
 - Je maîtrise vraiment mes tâches au travail
- 



BESOIN D’AFFILIATION SATISFAIT

- Au travail, je me sens membre d’une équipe, d’une famille
 - J’ai un(e) meilleur(e) ami(e) au travail
- 



SATISFACTION

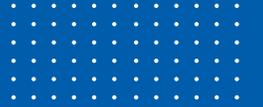
- COMPÉTENCE
- AUTONOMIE
- AFFILIATION



PLAISIR

SENS

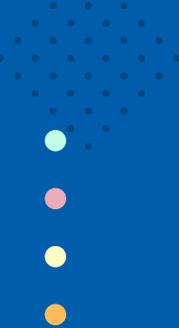




FRUSTRATION

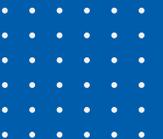
- COMPÉTENCE**
- AUTONOMIE**
- AFFILIATION**

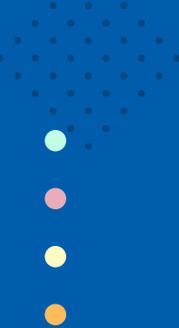




BESOIN D'AUTONOMIE FRUSTRÉ

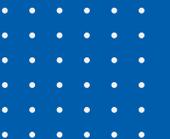
- Je dois suivre les ordres et les demandes, même sans bonnes raisons
- Je sens que j'ai besoin d'être quelqu'un d'autre au travail





BESOIN DE COMPÉTENCE FRUSTRÉ

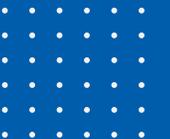
- Je doute que je sois capable d'exécuter mon travail correctement
- Je doute de pouvoir surmonter les obstacles et les défis de mon travail





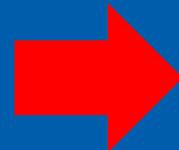
BESOIN D’AFFILIATION FRUSTRÉ

- Je ne me sens pas vraiment en relation avec les autres au travail
- Je me sens souvent seul(e) quand je suis avec mes collègues



FRUSTRATION

- COMPÉTENCE
- AUTONOMIE
- AFFILIATION



**PRESSION
INTERNE**

RÉCOMPENSES

SATISFACTION

BESOIN D'AUTONOMIE SATISFAIT

- Je me sens libre d'exprimer mes idées et mes opinions au travail
- J'ai l'impression que je peux être moi-même au travail

**COMPORTEMENTS /
ACTIONS / RÈGLES /
PROCÉDURES**

BESOIN DE COMPÉTENCE SATISFAIT

- Je me sens compétent dans mon travail
- Je maîtrise vraiment mes tâches au travail

**COMPORTEMENTS /
ACTIONS / RÈGLES /
PROCÉDURES**

BESOIN D'AFFILIATION SATISFAIT

- Au travail, je me sens membre d'une équipe, d'une famille
- J'ai un(e) meilleur(e) ami(e) au travail

**COMPORTEMENTS /
ACTIONS / RÈGLES /
PROCÉDURES**

FRUSTRATION

BESOIN D'AUTONOMIE FRUSTRÉ

- Je dois suivre les ordres et les demandes, même sans bonnes raisons
- Je sens que j'ai besoin d'être quelqu'un d'autre au travail

**COMPORTEMENTS /
ACTIONS / RÈGLES /
PROCÉDURES**

BESOIN DE COMPÉTENCE FRUSTRÉ

- Je doute que je sois capable d'exécuter mon travail correctement
- Je doute de pouvoir surmonter les obstacles et les défis de mon travail

**COMPORTEMENTS /
ACTIONS / RÈGLES /
PROCÉDURES**

BESOIN D'AFFILIATION FRUSTRÉ

- Je ne me sens pas vraiment en relation avec les autres au travail
- Je me sens souvent seul(e) quand je suis avec mes collègues

**COMPORTEMENTS /
ACTIONS / RÈGLES /
PROCÉDURES**

STIMULER LES BONNES MOTIVATIONS



COMPORTEMENTS À ÉVITER

- Faire sentir l'autre coupable
- Avoir recours aux menaces
- Manipuler l'autre en lui offrant des récompenses
- Donner des ordres

❑ Faire sentir l'autre coupable



☐ Avoir recours aux menaces



□ Manipuler l'autre en lui offrant des récompenses



□ Donner des ordres



COMPORTEMENTS À ADOPTER

- Prendre la perspective de l'autre
- Donner des choix à l'intérieur de certaines règles et limites
- Donner un rationnel

□ Prendre la perspective de l'autre



Donner des choix à l'intérieur
de certaines règles et limites



□ Donner un rationnel pour les demandes, limites et règlements

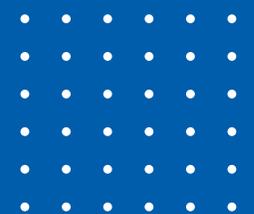


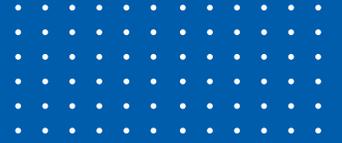
**CONNAÎTRE SES FORCES ET LES UTILISER
SOUVENT, LONGTEMPS ET
INTENSÉMENT**





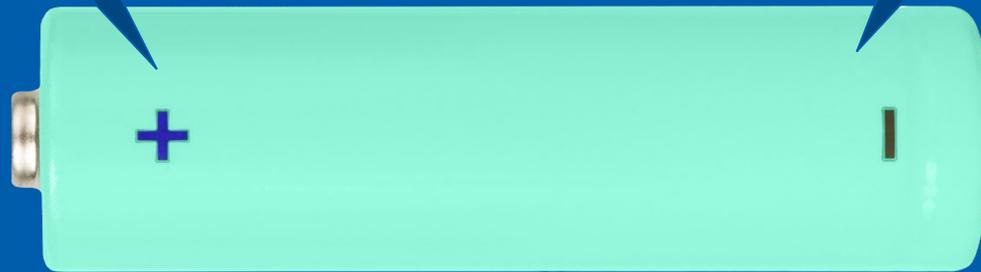
WWW.VIACHARACTER.ORG





FORCES

FAIBLESSES





LES FORCES DE CARACTÈRE DU LEADER : VIA-GESTION

24 fiches d'interprétation
des forces du VIA en
contexte de travail

LINE BLACKBURN
PASCALE LEMAIRE
SYLVIE MÉNARD
JACQUES E TREMBLAY

LES FORCES DE CARACTÈRE DU LEADER
SAGESSE ET SAVOIR



HIBOU

Symbole de sagesse dans plusieurs cultures. Ses grands yeux lui donnent l'air curieux. Il est calme et observateur, du haut des airs ou d'une branche, il a une vue d'ensemble sur son environnement et il est capable de cibler facilement ses intérêts. Il est souvent utilisé comme symbole d'apprentissage.

**FEUILLES
D'ACANTHE**

Symbolise l'amour de l'art. On retrouve cette plante partout dans l'architecture de l'antiquité. Elle correspond bien à la créativité (art) et à la sagesse (antiquité, philosophie et histoire).

1. CRÉATIVITÉ
2. CURIOSITÉ,
INTÉRÊT ACCORDÉ
AU MONDE
3. DISCERNEMENT,
PENSÉE CRITIQUE ET
OUVERTURE D'ESPRIT
4. AMOUR DE L'ÉTUDE
ET DE L'APPRENTISSAGE
5. PERSPECTIVE

1. CRÉATIVITÉ
2. CURIOSITÉ
3. DISCERNEMENT
4. AMOUR DE L'APPRENTISSAGE
5. PERSPECTIVE

LES FORCES DE CARACTÈRE DU LEADER
COURAGE



LOUP

Animal brave et persévérant qui est régi par son instinct. Il est honnête et plein de vitalité. Comme les chiens, il est enthousiaste et joueur.

BOURRACHE

Fleur symbole du courage. On rapporte que les soldats romains buvaient une infusion à la bourrache avant une bataille. Source d'oméga-6, elle aurait des effets positifs sur le moral.

6. COURAGE

7. ASSIDUITÉ ET PERSÉVÉRANCE

8. HONNÊTETÉ, INTÉGRITÉ ET AUTHENTICITÉ

9. JOIE DE VIVRE, ENTHOUSIASME, VIGUEUR ET ÉNERGIE

6. COURAGE

7. PERSÉVÉRANCE

8. HONNÊTETÉ

9. VITALITÉ

LES FORCES DE CARACTÈRE DU LEADER
HUMANITÉ ET AMOUR



MAIN

Outil universel de communication, la main humaine est souvent utilisée comme symbole. L'humanité est à la fois l'ensemble des individus appartenant à l'espèce humaine, mais aussi les caractéristiques particulières qui définissent l'appartenance à cet ensemble.

L'humanité réunit aussi certains des traits de personnalité d'un individu qui, par exemple, amplifient les qualités ou les valeurs considérées comme essentielles à l'humain, telles que la bonté, la générosité.

ROSE

La rose rouge symbolise la fleur de l'amour.

**10. CAPACITÉ D'AIMER
ET D'ÊTRE AIMÉ**

**11. GENTILLESSE
ET GÉNÉROSITÉ**

12. INTELLIGENCE SOCIALE

10. AIMER/ ÊTRE AIMÉ

11. GÉNÉROSITÉ

12. INTELLIGENCE SOCIALE



LES FORCES DE CARACTÈRE DU LEADER

JUSTICE



L'ABEILLE

Symbolise l'esprit d'équipe et le leadership. L'abeille possède six pattes et son abdomen est divisé en six segments. Le nombre six lui est attribué aussi du fait que les alvéoles de cire qu'elle fabrique sont hexagonales. On peut affirmer que c'est un insecte équitable en termes de proportion.

COURONNE D'OLIVIER

Le symbole populaire de la justice est la balance encerclée de feuilles de laurier. Toutefois, puisque le laurier représente la victoire et que l'olivier est associé à la paix, la couronne d'olivier fait davantage écho à l'équité.

- 13. CITOYENNETÉ,
LOYAUTÉ ET
TRAVAIL EN ÉQUIPE
- 14. IMPARTIALITÉ,
ÉQUITÉ ET JUSTICE
- 15. LEADERSHIP
(CAPACITÉ À DIRIGER)

13. TRAVAIL D'ÉQUIPE

14. ÉQUITÉ

15. LEADERSHIP

LES FORCES DE CARACTÈRE DU LEADER
MODÉRATION



BÉLIER

Symbole de l'équilibre, le bélier est un animal qui vit en équilibre sur des parois escarpées. Il est prudent, discret et prend beaucoup de précautions. Dans les ornements funéraires africains, la corne de bélier est un symbole qui illustre aussi l'humilité.

VIOLETTE

La violette symbolise la discrétion et l'humilité. Sans doute par ses pétales dont certains semblent hésiter à se montrer, la violette incarne la discrétion.

16. PARDON

17. MODESTIE ET HUMILITÉ

18. PRUDENCE, PRÉCAUTION ET DISCRÉTION

19. MAÎTRISE DE SOI ET AUTORÉGULATION

16. PARDON

17. HUMILITÉ

18. PRUDENCE

19. MAÎTRISE DE SOI

LES FORCES DE CARACTÈRE DU LEADER
TRANSCENDANCE



LICORNE

Créature légendaire symbole de pureté et de grâce. Une croyance en des licornes « spirituelles » perdure. Dans la culture populaire, on attribue des pouvoirs fabuleux de clairvoyance à la licorne. On lui accorde aussi le pouvoir de parler, de jouer un rôle divinatoire et d'avertir des dangers.

FLEUR DE MAGNOLIA

Jaune ou blanche pour illustrer le soleil ou la lune, la fleur de magnolia, plante millénaire, serait une des premières plantes à fleurs à être apparue sur terre. Symbole de beauté et de pureté, elle transcende les âges. C'est aussi une fleur de printemps : elle symbolise l'espoir après l'hiver. Offrir des fleurs en cadeau est devenu un symbole de gratitude.

20. RECONNAISSANCE DE LA BEAUTÉ ET DE L'EXCELLENCE

21. GRATITUDE

22. ESPOIR, OPTIMISME, ANTICIPATION DU FUTUR

23. HUMOUR ET ENJOUEMENT

24. SPIRITUALITÉ, RELIGIOSITÉ, BUT DANS LA VIE ET FOI

20. APPRÉCIATION

21. GRATITUDE

22. OPTIMISME

23. HUMOUR

24. SPIRITUALITÉ





WWW.VIACHARACTER.ORG

SAGESSE ET INTELLIGENCE

1. Créativité, ingéniosité et originalité
2. Curiosité et intérêt accordé au monde
3. Discernement, pensée critique et ouverture d'esprit
4. Amour de l'étude, de l'apprentissage
5. Perspective

COURAGE

6. Courage et vaillance
7. Assiduité, application et persévérance
8. Honnêteté, intégrité et sincérité
9. Joie de vivre, enthousiasme, vigueur et énergie

HUMANITÉ

10. Capacité d'aimer et d'être aimé
11. Gentillesse et générosité
12. Intelligence sociale

JUSTICE

13. Citoyenneté, travail d'équipe et fidélité
14. Impartialité, équité et justice
15. Leadership (capacité à diriger)

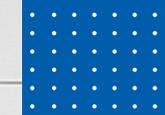
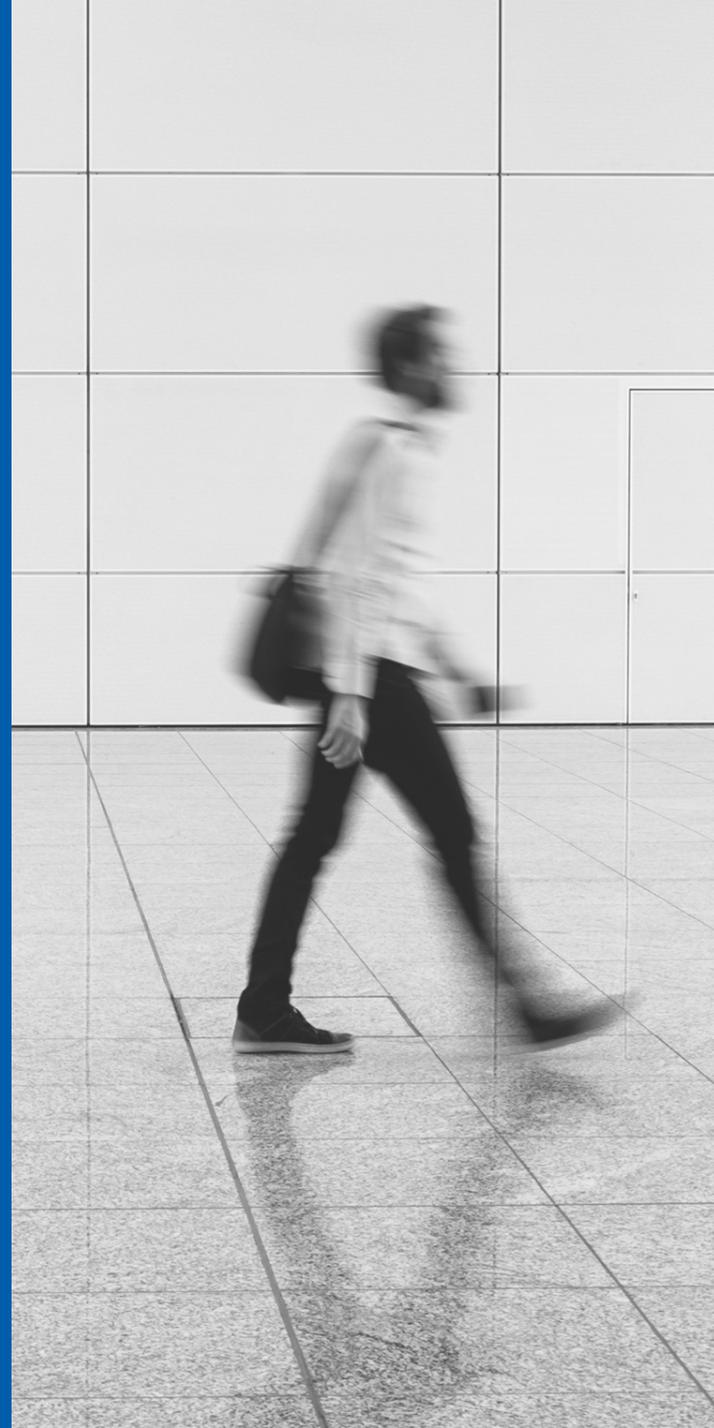
TEMPÉRANCE

16. Pardon
17. Modestie et humilité
18. Précaution, prudence et discrétion
19. Maîtrise de soi et autorégulation

TRANSCENDANCE

20. Reconnaissance de la beauté
21. Gratitude
22. Espoir, optimisme et anticipation du futur
23. Humour et enjouement
24. Spiritualité, religiosité, but dans la vie et foi

CONCLUSION





SATISFACTION

- COMPÉTENCE**
- AUTONOMIE**
- AFFILIATION**



Jacques Forest
Anja Van den Broeck, Hermina Van Coillie
et Marcus B. Mueller

LIBÉRER LA **MOTIVATION**

Avec la théorie de l'autodétermination



ēdito

forest.jacques@uqam.ca