

LA MOTIVATION AU TRAVAIL

Jacques FOREST
Uqam, Montréal



PhiloMa
19.02.18

Postulat de l'AUTO-DÉTERMINATION :

L'individu a tout ce qu'il faut pour être heureux et motivé au travail. Cela dépend du milieu qu'on va créer autour de lui.

5 TYPES DE MOTIVATIONS

1 PLAISIR
= M^o INTRINSÈQUE

La tâche en soi me remplit de joie (flow)

2 SENS
= M^o IDENTIFIÉE

La tâche est utile, a du sens, traduit mes valeurs.

3 ORGUEIL
= M^o INTROJECTÉE

La tâche me prouve reconnaissance, ego, évite la honte

4 RÉCOMPENSE
= M^o EXTRINSÈQUE

La tâche m'apporte un gain financier, social, attentes des autres, évite la punition

5 A-MOTIVATION

La tâche me laisse indifférent.

Si vous stimulez ces motivations, vous obtiendrez...

- performance intra-extra-rôle
- vitalité
- concentration
- adaptabilité

- burnout
- cynisme
- distraktion
- performance minimale
- comportements antisociaux
- non-adaptabilité

3 BESOINS FONDAMENTAUX & INNÉS

- l'âge
- l'origine

COMPÉTENCE

Je suis capable
Je fais des progrès

comment les FRUSTER

comment les STIMULER

Quand ces 3 besoins sont satisfaites, > plaisir > sens

critiquer

- permettre d'apprendre, de grandir
- reconnaître la valeur
- aider à découvrir ses forces

contrôler

- donner de la liberté pour atteindre les buts

rejeter

- investir dans la relation, le lieu
- soutenir, écouter, accueillir

AUTONOMIE

Je peux faire des choix (dans un univers de contraintes)

AFFILIATION

J'aime, je suis aimé

Des collaborateurs HEUREUX est-ce bien RENTABLE?

6 FACTEURS POTENTIELLEMENT DÉFAVORABLES ou FAVORABLES

- PAYS
- ORGANISATION
- DÉPARTEMENT
- SUPÉRIEUR(S)
- RELATIONS
- TRAVAIL

politique opaque injuste
culture du contrôle, de la peur
environnement néfaste

politique ouverte transparence
culture positive
environnement favorable

jalousie fermeture (etc.)

bienveillance

méfiance, non-relation...

plainir ensemble, résolution des conflits

sans intérêt, dégradant

intéressant



Orgueil et récompense, c'est le FAST FOOD de l'être humain!



Plaisir et sens, c'est la meilleure médecine qu'on puisse s'administrer!



Une entreprise a distribué des montres FITBIT à ses employés... Récompense promise pour les + performants. Résultat: ils trichaient en passant la montre à leur fils etc.

Idem dans une autre entreprise. Seul message: recommandation de faire minimum x pas / jour. Résultat: chacun se donnait des objectifs auto-préférés, ils travaient ensemble etc.

Sachez identifier votre 'sweet spot'



= capacité
X plaisir
X pertinence pour l'entreprise

Micro-leçon de management

Comment puis-je t'aider à gagner en...
• compétence
• autonomie
• affiliation?



Et comment faire pour diminuer tes frustrations?