

## Pour l'assiduité à l'entraînement, la motivation intrinsèque est préférable à l'extrinsèque

### Source

Pink DH (2009) *Drive – The surprising truth about what motivates us*. Riverhead Books, New York, 242 p.

Dans cet excellent bestseller, Daniel H Pink présente dans un style journalistique convivial des observations scientifiques soutenant l'idée que les comportements humains complexes sont surtout motivés de façon autonome et intrinsèque (le « drive ») et que l'on réduit ce « drive » si l'on tente de le renforcer avec l'approche « la carotte et le bâton ». Bien que sa théorie s'applique surtout au monde des affaires, Pink propose des trucs et astuces que voici pour entretenir la motivation à s'entraîner.

**Se fixer ses propres buts** – « Ne vous contentez pas des plans d'entraînement standard déjà tout fait à l'avance et dédié à n'importe qui désirant faire de l'exercice physique. Créez plutôt le vôtre en l'adaptant à vos propres besoins, selon votre condition physique (vous pouvez travailler avec un professionnel, mais assurez-vous d'avoir le dernier mot). Il est également important de fixer ses propres buts. Lorsque le but a trait à un élément extérieur, par exemple une récompense, il est plus difficile de maintenir sa motivation à long terme. Par exemple, si je désire gagner la compétition pour impressionner mes parents ou mes amis, je risque de ne pas conserver ma motivation une fois cette épreuve terminée. Mais au contraire, lorsque notre but est en lien avec une motivation intrinsèque, qui provient de l'intérieur, comme vouloir se maintenir en santé, améliorer ses capacités physiques, etc., il y a davantage de chances que l'entraînement se poursuivre dans le temps. »

**Faites une activité que vous aimez** – « Si vous vous traînez les pieds à chaque fois que vous devez vous rendre au centre de conditionnement physique, changez d'activité; celle-là ne vous convient pas. Trouvez plutôt une activité physique qui vous procure du plaisir et que vous aurez envie de pratiquer fréquemment. De cette manière, l'habitude s'installera progressivement et vous deviendrez rapidement 'dépendant' de cette activité qui vous procure tant de bien-être. »

**Choisir une activité qui offre suffisamment de défi** – « Choisir une activité dans laquelle vous pouvez vous améliorer permet de conserver davantage de motivation. En effet, le sentiment de progresser est une source d'énergie inépuisable. De plus, cela vous permet de briser la monotonie en augmentant le degré de difficulté de vos séances

d'entraînement, tout en ressentant un sentiment de compétence face à l'exercice pratiqué. »

**Se récompenser de la bonne manière** – « Si vous avez l'habitude de vous motiver à faire de l'exercice par les pensées suivantes : *Si j'accomplis cet entraînement ou cette épreuve, j'aurai cette récompense par la suite*, changez de technique! En effet, qu'arrivera-t-il si vous échouez? Vous risquez d'être déçu et de vous sentir incompetent face à votre objectif. À noter cependant que s'offrir spontanément une récompense *non prévue* une fois votre objectif atteint n'est pas contre-indiqué. »

Annabelle Dumais et Guy Thibault