

# LES LEVIERS DE MOTIVATION INTRINSÈQUE



## Réflexion

Les études scientifiques ont mis en avant trois piliers de la motivation intrinsèque ; le sentiment de compétence, l'autonomie et la notion de sens (associé aux relations sociales dans certaines études).

Afin de développer un projet durable, il est essentiel de prendre soin de ces facteurs de motivation à la fois pour nous-même mais aussi pour nos bénéficiaires et partenaires. Plus notre projet est en adéquation avec nos sources de motivation profondes et celles du public auquel nous nous adressons et plus il bénéficie d'une énergie de développement intarissable.



## À vous de jouer !

### 1- Compétence

Comment pouvez-vous créer une adéquation plus grande entre votre nature profonde et votre projet ?

Comment pouvez-vous devenir plus compétent dans les domaines qui vous enthousiasment ?

Comment votre projet peut aider vos bénéficiaires/ partenaires à se sentir plus compétents ?

### 2- Autonomie

Si vous vous sentiez entièrement libre, qu'aimeriez-vous faire ?

Existe-t-il des freins à l'expression de votre liberté et autonomie dans votre projet ? Si oui, lesquels ?

Comment pouvez-vous donner plus de place à votre liberté de penser et agir ? Comment pouvez-vous favoriser ce sentiment d'autonomie dans votre équipe ?

Comment votre projet peut favoriser l'autonomie de vos bénéficiaires/partenaires ?

### 3- Sens

Quel sens au-delà de vous-même guide votre projet, vos actions, votre vie ?

Comment pouvez-vous mettre davantage le sens au cœur de vos projets ?

Comment votre projet peut-il remettre le sens au cœur de la vie de vos bénéficiaires/partenaires ?