



# Retrouver la motivation au travail

## 1 - Vos besoins

«Ce que l'on peut être, on doit l'être. Ce besoin, s'appelle la réalisation de soi.»  
Abraham MASLOW - Psychologue Américain (1908-1970)

### Manque d'entrain, de vision et de perspective...

Vous vous êtes investi corps et âme dans votre exploitation depuis 15, 20, 25 ans... et vous sentez depuis quelques temps une lassitude sourde vous gagner et s'installer... Pour certains, il n'y a pas vraiment de raison : l'exploitation tourne bien, pas de difficulté particulière. Pour d'autres, les difficultés financières, relationnelles,... deviennent insupportables bien qu'elles aient été supportées jusque là. Pour d'autre encore, c'est un sentiment «d'avoir fait le tour» qui s'installe, de ne plus avoir grand chose à attendre...

### Le travailleur est un être humain qui a des besoins à satisfaire

Selon Abraham Maslow, la démotivation d'une personne pour son travail résulte de l'insatisfaction de certains de ses besoins.

Il classe les besoins humains par ordre d'importance en 5 niveaux. Et ce classement correspond à l'ordre dans lequel ils apparaissent à l'individu au fur et à mesure que le besoin «inférieur» est satisfait (cf. schéma ci-dessous).

1 – Je dois tirer de mon travail un revenu suffisant pour vivre (manger, me loger, m'habiller...);

2 – Pour me sentir en sécurité, je dois m'organiser pour pouvoir faire face aux incertitudes de mon environnement de travail (fluctuation des marchés, contrôles réglementaires, etc...)

3 – La solitude est un poids, j'ai besoin de me sentir

entouré professionnellement | (groupes d'échanges entre agriculteurs, formations, entraide entre voisins...);

4 – J'ai besoin que mon travail soit reconnu par mes clients, mes pairs, moi-même...

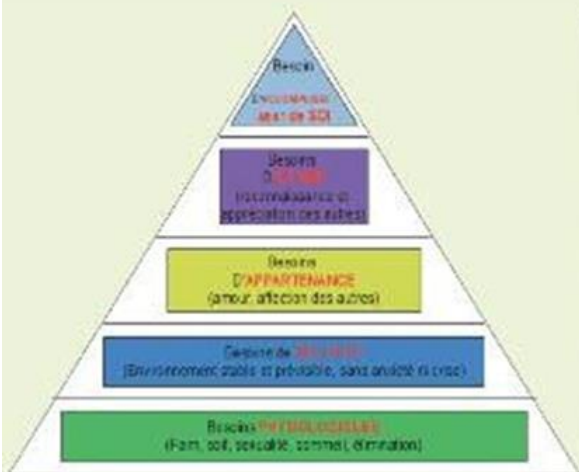
5 – J'ai besoin de trouver du sens dans ce que j'accomplis.

### Pour aller plus loin

1. Faire le bon diagnostic de situation : plusieurs niveaux sont peut-être concernés mais quel est le premier concerné ? (le socle doit être solide pour que la pyramide tienne debout).

2 – Lire la prochaine chronique : entretenir la motivation

3 – Si vous avez besoin de clarifier les choses, un entretien «y-voir-clair» vous aidera. ■



=> La satisfaction des besoins d'un niveau engendre l'apparition des besoins du niveau suivant mais

=> leur non satisfaction peut engendrer une déprime et un mal être profond susceptible de remettre en cause les besoins comblés du niveau inférieur.

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE L'EUROPE ET DU CASDAR



LIBÉREZ  
L'ENTREPRENEUR  
QUI EST EN VOUS !



POUR TOUS RENSEIGNEMENTS,  
contactez Natalie Maurs  
(Chambre d'agriculture)  
au 06 83 47 05 71

NATALIE MAURS  
CHAMBRE D'AGRICULTURE DU TARN



## Retrouver la motivation au travail

### 2 - Entretenir la motivation



«L'espérance d'une joie est presque égale à la joie»

William SHAKESPEARE

«La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre»

Albert EINSTEIN

#### La motivation varie dans le temps et c'est normal...

Lorsqu'on démarre un projet, cela génère une motivation, une énergie bienfaisante, mais qui finit souvent par diminuer, diminuer, jusqu'à disparaître parfois, et chez certains générer une démotivation profonde et même parfois un sentiment de déprime. Lorsqu'on en est là : il faut redémarrer. Je vous engage à lire ou relire ma chronique sur le cycle du changement parue en décembre 2017. Pour éviter d'en arriver là et retarder au maximum l'échéance, il faut entretenir la motivation.

Comme tout être vivant, l'être humain est paresseux, il cherche à minimiser l'énergie qu'il dépense. Il a donc tendance à «automatiser les processus» (ce qu'on appelle les «routines» en informatique) c'est-à-dire à organiser la routine dans la vie quotidienne et le travail.

La routine est un bon moyen d'économiser les efforts. Le revers de la médaille c'est qu'elle engendre au bout d'un moment chez certains un manque d'intérêt, une démotivation... parce que l'humain est un «explorateur» et qu'en général il aime la découverte. On observe que cette démotivation arrive au terme d'un cycle dont la durée est pro-

pre à chacun d'entre nous et est constante. Cela peut prendre 6 mois, 2 ans, 10 ans ou 25 ans selon les gens.

#### La motivation ça s'entretient...

C'est pourquoi, pour éviter cela, il va être important «d'organiser» régulièrement, en fonction de la durée de notre cycle, des «mini-changements» afin de casser la routine et maintenir un niveau suffisant de découverte donc de motivation. Pour que nous fassions l'effort de les faire et pour qu'ils soient efficaces, ces mini-changements devront être connectés à ce qui est important et fait sens pour nous, ce qui implique d'avoir identifié cela au préalable.

#### Pour aller plus loin

1. Repérer sa constante (durée de cycle)
2. Prendre conscience de ce qui est fondamental (valeurs)
3. Organiser régulièrement des changements en lien avec ses valeurs
4. Bien entendu ces changements doivent se faire dans le respect des besoins hiérarchisés par la pyramide de Maslow (chronique précédente)
5. Comme tout ceci est un peu théorique : le faire et le vivre à travers un accompagnement avec moi. ■

NATALIE MAURS  
CHAMBRE D'AGRICULTURE DU TARN



## Retrouver la motivation au travail

### 3 - Connaître son «IKIGAI»

«Celui qui reste jeune a tout simplement oublié de vieillir parce qu'il avait beaucoup mieux à faire dans la vie»

**Les Japonais ont la plus longue espérance de vie sur terre ... et la plus longue période d'activité professionnelle**

L'une des raisons : ils connaissent leur «Ikigai» et en ont fait leur métier, du coup ils n'envisagent même pas de partir un jour à la retraite. C'est ainsi qu'au Japon, les gens vivent longtemps et ne s'arrêtent pas de travailler pour un grand nombre d'entre eux.

Ikigai : on pourrait traduire ça par «l'art de vieillir en restant jeune», la recette vous intéresse ?

#### L'«Ikigai» c'est quoi :

##### brève histoire de Patrick

Patrick est un ancien agriculteur de Meurthe-et-Moselle. Il a décidé de quitter le Gaec familial pour des raisons de mésentente. Malgré cela, l'agriculture reste un milieu très attrayant pour lui. Patrick a un diplôme de mécanique automobile, il travaillait dans un garage avant de s'installer avec son frère, il adore faire de la mécanique, travailler dans un atelier, organiser un atelier fonctionnel, c'était d'ailleurs une de ses responsabilités dans le Gaec.

Une autre de ses activités dans le Gaec : c'est lui qui accueille et s'occupe des stagiaires, il aime les encadrer, les former, les guider pour leur rapport de stage, alors que ce n'est pas le cas de son associé. Il adore prendre en stage des gamins avec un petit niveau et s'occuper d'eux et les suivre.

Une de ses convictions profondes est que l'on doit laisser sa chance à tout le monde dans la vie, que des gamins en difficulté scolaire

peuvent trouver une voie de réussite, c'est une de ses valeurs principales, une chose très importante pour lui. Quelque temps après avoir quitté le Gaec, au cours d'un repas d'assemblée générale, Patrick est assis à côté d'un inconnu (c'est le directeur d'un lycée agricole). Il saisit cette opportunité (on pourrait parler de chance mais la chance ne doit rien au hasard...) et trouve le boulot idéal pour lui : responsable d'atelier dans un lycée agricole. Ce poste lui permet de faire de la mécanique, en lien avec l'agriculture, avec des jeunes pour les aider à s'en sortir,

#### Comment trouver votre Ikigai ?

Comme pour Patrick, votre Ikigai à est la croisée de 4 cercles :

- ce que vous aimez faire ;
- ce qui fait sens pour vous dans la vie ;
- vos talents ;
- les activités pour lesquelles vous pouvez être payé.

Mener une réflexion sur chaque cercle vous permettra de vous retrouver et de trouver votre Ikigai.

Vous serez mis ainsi, comme Patrick, en position de capter les opportunités qui se présentent sur votre chemin. La chance ne doit rien au hasard : la chance c'est la capacité à voir et à saisir les opportunités autour de vous. Cette capacité est ouverte à tous et elle s'acquiert en adoptant une position d'ouverture qui se travaille.

#### Pour aller plus loin

1. Je vous ai donné la méthode, à vous de jouer ;
2. Si vous n'y arrivez pas : je suis là... ■