

La motivation n'est pas vraiment nécessaire pour réussir

La motivation influence nos besoins, nos désirs et nos actions. Et cela vient souvent naturellement. Après tout, personne n'a besoin d'un coup de pouce supplémentaire pour fuir un bâtiment en flammes. Dans des scénarios moins ambitieux, cependant, la procrastination peut prendre le relais.

Temps de lecture : minute

8 janvier 2019

Devriez-vous entamer cette conversation difficile ou espérer que les choses s'améliorent avec le temps ? Pourquoi ne pas aller au sport maintenant plutôt que de commencer votre nouveau programme de bien-être la semaine prochaine ? " À un moment donné, la peine de ne pas le faire devient plus grande que celle de le faire ", expliquait Steven Pressfield dans "The War of Art".

Le succès n'exige pas nécessairement de la motivation ou de la volonté absolue. Et vous n'avez pas besoin de vous réveiller avant le lever du soleil pour boire un café, méditer, écrire un journal ou faire une poupée vaudou avant de pouvoir donner vie à de grandes idées. La création de systèmes bien huilés et d'habitudes peut supprimer un lecteur interne instable de l'équation. En somme, lorsque les routines font le gros du travail, peu importe si vous avez envie de vous attaquer à une tâche ou non, il vous suffit juste de la réaliser.

Des processus établis et efficaces profiteront non seulement à votre entreprise, mais amélioreront également votre productivité personnelle et celle de votre équipe. Les systèmes ne sont pas un sujet d'actualité dans les cercles de startups, mais ils fonctionnent. Des routines claires et

reproductibles ont alimenté mon parcours entrepreneurial de 12 ans. Je serais perdu sans ces étapes quasi-automatiques et je continue d'affiner mes habitudes avec le temps.

Deux types de motivation

Dans "*Drive : La vérité surprenante sur ce qui nous motive*", Daniel Pink dévoile les différentes formes de la motivation : extrinsèque et intrinsèque. La motivation extrinsèque dépend des récompenses extérieures telles que l'argent, ou encore les éloges. La motivation intrinsèque vient purement de l'intérieur. Si vous participez à une course de 5 km parce que le mouvement de la course lui-même est agréable ou que vous ressentez un sentiment d'accomplissement personnel, alors votre motivation est intrinsèque.

Dans son livre, Daniel Pink suggère que la motivation extrinsèque - la carotte sur un bâton - est inefficace. Il propose que les humains puissent obtenir de meilleures performances et une satisfaction durable en exploitant "*le besoin profondément humain de diriger leurs propres vies, d'apprendre et de créer de nouvelles choses et de faire mieux par eux-mêmes*". Pourtant, même la motivation intrinsèque s'estompe si vous la surchargez. Démarrer une entreprise demande de la détermination et du courage, mais vous pouvez toujours avoir des moments plus difficiles que d'autres, vous empêchant d'aller de l'avant. Peut-être avez-vous peur ou la tâche est-elle ennuyeuse ? C'est précisément le moment où la routine et l'organisation peuvent vous faire franchir la ligne d'arrivée.

Trois stratégies pour créer des systèmes fiables

1. Concentrez-vous uniquement sur les vraies priorités

La concentration et la motivation sont remarquablement liées. Imaginez

que vous ayez trois priorités commerciales cette année : élargir votre équipe, élaborer une stratégie marketing sur les médias sociaux et remanier une fonctionnalité importante de votre produit. Ces priorités devraient conduire tout ce que vous faites. Si un projet ou une opportunité ne correspond pas à l'un de ces objectifs, il est mis de côté. Les distractions disparaîtront et vous serez mieux armé pour faire des progrès significatifs.

Je réaffirme mes priorités en passant mes premières 30 à 90 minutes au bureau à lire les pages du matin. Cette pratique quotidienne commence par un courant de conscience et se transforme inévitablement en un plan, un courriel ou une présentation tangible. C'est une routine qui stimule la créativité et la réflexion stratégique. Si j'arrive au travail dans le brouillard, je me permets de faire autre chose qui fait avancer mes propres domaines d'intervention. Je peux rencontrer un membre de l'équipe ou lire un sujet connexe. Mon esprit commence bientôt à s'engager et le flot de nouvelles idées m'inspire. Avant que je le sache, 90 minutes se sont écoulées - et le brouillard aussi. La motivation découle de la concentration. Une fois que vous avez commencé, une boucle de rétroaction puissante se déclenche presque toujours pour vous aider à participer, même les jours où la motivation est rare.

2. Comprenez que la motivation est optionnelle

La motivation et l'enthousiasme ne se présentent pas toujours. La journaliste Melissa Dahl a émis un conseil faussement simple dans un article de The Cut de 2016 : "*Vous n'avez pas besoin de vouloir faire quelque chose pour le faire.*" Son point est étonnamment brillant. Les gens pensent souvent que "se motiver" signifie générer de l'inspiration ou de l'excitation avant de commencer une activité. Mais les sentiments n'ont pas besoin de s'aligner sur les actions. Vous pouvez manquer de motivation et continuer à avancer. Par exemple, terminer cette présentation au lieu de regarder Netflix.

Un autre journaliste, Oliver Burkeman, a abordé le sujet de la motivation dans son livre *"L'Antidote: le bonheur des personnes qui ne peuvent pas supporter la pensée positive"*. *"Qui a dit que vous deviez attendre que vous ayez envie de faire quelque chose pour commencer à le faire?"*, écrivait-il alors. *"Le problème, dans cette perspective, n'est pas que vous ne vous sentiez pas motivé; c'est que vous pensez avoir besoin de vous sentir motivé."* Les routines peuvent déjouer les sentiments parce qu'elles ne tiennent pas compte de votre niveau d'intérêt. Si vous suivez la routine, vous vous engagez dans la tâche. C'est si simple. Il n'est pas nécessaire de prendre votre température émotionnelle parce que cela n'a pas d'importance. Les résultats s'accumulent lorsque vous répétez le système sans vous arrêter pour jauger vos sentiments.

3. Apprenez à déléguer

De toute évidence, la délégation n'est pas toujours une option, surtout si l'entreprise vient de démarrer ou si les budgets sont serrés. Déléguer lorsque vous le pouvez - même si cela signifie engager un consultant ou demander un service - peut être très bénéfique. Les tâches sont mieux confiées à quelqu'un d'autre lorsque vous pouvez rediriger votre temps, votre concentration ou votre énergie vers des activités "de haut niveau" que vous pouvez réaliser.

Selon l'auteur Ray Silverstein, *"chaque entrepreneur doit franchir un pont pour développer son activité au-delà d'un certain seuil, un point où il doit passer du "faire" au "diriger"*. Il s'agit de se retirer du jour au lendemain des opérations journalières et se glisser dans le rôle de surveillant. La délégation a également du sens quand quelqu'un d'autre est mieux équipé pour la tâche. Si vous engagez des spécialistes du marketing, des concepteurs, des développeurs, des gestionnaires et des chercheurs pour leur expertise professionnelle, il est important de vous appuyer sur ces compétences. La plupart des entreprises et des produits deviennent de plus en plus complexes au fur et à mesure qu'ils grandissent et il est

généralement possible d'obtenir de meilleurs résultats en moins de temps. Cela vous permet de rester concentré sur vos principales priorités.

N'oubliez pas de profiter de la balade. Les routines peuvent annuler le besoin de motivation quotidienne. Mais comment maintenir la motivation et la concentration sur le long terme ? Bien qu'il n'y ait pas de réponse simple et universelle, il est vrai que presque tout le monde aspire à la joie et à la signification. En 2010, Susan Piver, enseignante bouddhiste, a écrit un blog fascinant sur ses combats avec la motivation. Après avoir lutté pour atteindre ses objectifs quotidiens et avoir maudit son "manque de discipline", elle a décidé d'essayer une nouvelle approche. Elle a cessé de mettre sa motivation en première mission et s'est concentrée sur le plaisir de son travail. *"Une fois que je me suis rappelé que ma motivation est enracinée dans une véritable curiosité et que mes tâches sont parfaitement alignées sur ce que je suis et ce que je veux être, mon bureau a soudainement semblé être un terrain de jeu plutôt qu'un camp de travail"* a-t-elle expliqué. Elle a réduit son emploi du temps agressif et privilégié les activités de travail qui semblaient amusantes. Susan Piver se rendit vite compte que ses journées se ressemblaient toujours beaucoup, mais que l'expérience semblait presque sans effort.

Malheureusement, vous ne pouvez pas éliminer toutes les formes de corvées quotidiennes. Mais donner la priorité au plaisir du travail est un changement de perspective intéressant. Il peut y avoir des moments où la joie n'est pas facile à atteindre. Mais si votre motivation intrinsèque s'aligne sur votre voie externe, c'est une source d'énergie que vous pourrez exploiter à merveille. Concentrez-vous sur ce qui compte, créez des systèmes pour soutenir votre mission et votre motivation se mettra bientôt en place à vos côtés.

[Retrouvez l'article original d'Aytekin Tank sur Entrepreneur.com](#)
