

## BONUS

### Fiche SOS Motivation

Pour le moment, vous vous sentez démotivé.e par ce que :

- 1) Aucune raison spéciale (humeur du jour)
- 2) Je suis démotivée à cause d'un événement. (Décrivez la situation la plus factuellement possible)

.....

.....

.....

#### **Solution numéro 1 :**

Si vous vous sentez le moral dans les chaussettes sans raison apparente. Le fait de l'accepter va déjà vous libérer d'un poids.

Souvent quand on éprouve une émotion désagréable, on a tendance à se juger négativement parce qu'on éprouve cette émotion. Ca peut ressembler à un discours intérieur du type « je n'aime pas être comme ça ! » qui crée de la frustration ou de la contrariété ou encore « pourquoi suis-je comme ça ? ». Cette question n'ayant pas de réponse, va générer de l'anxiété et des ruminations.

Parfois on est de mauvaise humeur et parfois on n'éprouve pas ou peu de motivation. Il n'y a rien à comprendre. Nous sommes juste des êtres humains.

A retenir : La première chose à faire c'est de ne pas aggraver la situation en rajoutant une couche de jugement.

Astuce : Pour mettre à distance cette émotion sans la juger, on peut juste se répéter une phrase comme « Ce que je ressens s'appelle de la démotivation. Ca fait partie de l'expérience humaine. Ce n'est pas un problème »

NB : Vous pouvez être démotivé.e ET continuer votre journée comme prévue. Au lieu de vous taper sur les doigts, redoublez de bienveillance envers vous-même.

#### **Solution numéro 2 :**

Vous pensez qu'un événement est à l'origine de votre démotivation. Sachez que rien ni personne ne peut vous faire ressentir une émotion. Ce qui se passe en réalité, c'est que face à une situation vous allez l'interpréter. Et c'est votre interprétation qui va déclencher une émotion de démotivation.

Pourquoi est-ce une bonne nouvelle ? **Parce que cela nous permet de reprendre le contrôle de nos émotions en choisissant des pensées qui nous sont utiles.**

Prenons un exemple très fréquent quand on prépare un concours : les notes !

Circonstances : J'ai obtenu 5/20 en dissertation

Vous pensez que c'est ce chiffre qui est responsable de votre démotivation.

C'est faux. Ce sont les interprétations que vous faites de ce chiffre.

Vous pensez peut-être « je suis nulle » ou « je n'y arriverai jamais » donc forcément cela vous décourage.

Vous pourriez penser à la place :

- « Je n'ai pas réussi à finir dans les temps cette fois-ci, ce qui explique ma note »
- ou « Je suis contente d'avoir réussi à rendre mon devoir dans les temps mais maintenant je vais travailler à améliorer la qualité »
- ou « Les erreurs que j'ai faites aujourd'hui je ne les referai pas au concours »
- ou encore « j'ai plein d'enseignements à en tirer »
- ou enfin « Je suis fière d'avoir rendu une copie malgré tout » .

Toutes ces phrases sont tout aussi « valables » que celle que vous avez choisie de penser. Vous avez le pouvoir de choisir les pensées à cultiver.

### **A vous de jouer :**

Pourquoi vous sentez-vous démotivée ?

.....  
.....

Qu'est ce qui relève de l'interprétation dans ce que vous avez écrit ?

.....  
.....

A votre avis, qu'est ce qui n'est pas complètement vrai dans votre interprétation ?

.....  
.....

Remarquez à cette étape que vous avez réussi à changer légèrement de perspective. Ce n'est qu'un début mais cela signifie que c'est possible.

Comment vous sentez-vous maintenant ?

.....

Continuez au fil de votre journée, ce travail de mise à distance de la situation en cherchant d'autres arguments qui prouvent que ce que vous pensiez n'est pas complètement vrai voire faux en réalité.

### **Dernière étape : Se remobiliser**

Quelles étaient les 3 raisons principales qui vous ont motivé à préparer l'agrégation ?

.....

.....

.....

Ces raisons font-elles toujours écho en vous ? .....

Trouvez 3 raisons supplémentaires pour lesquelles ça vaut vraiment la peine d'accéder aux bénéfices de ce nouveau statut (Si votre cerveau vous répond « je ne sais pas » demandez-lui de deviner ou d'inventer)

.....

.....

.....

Comment vous sentez-vous quand vous pensez à ces 6 raisons ?

.....

Acceptez que, pour aujourd'hui, vous allez osciller entre la motivation et la démotivation. Ce n'est pas grave et cela n'entame aucunement votre pronostique de réussite.

La préparation de l'agrégation est une course de fond. Accepter les hauts et les bas fait partie du travail d'endurance. Tout est absolument normal.