

# MOTIVATIONS ET FREINS



# Objectifs de cet atelier



Identifier puis explorer les raisons et les forces parfois antagonistes qui vous traversent, lorsque vous vous posez la question de savoir si vous voulez jouer un rôle, ou non, au sein ou autour de l'entreprise familiale.



Être plus conscient des déclencheurs de vos choix futurs.



Vous aider à aller progressivement vers un choix plus réfléchi



Préparer l'atelier de demain sur les loyautés et dimensions transgénérationnelles.

# LES MOTIVATIONS

# C'est quoi, une « motivation » ?

- La motivation peut être définie comme le processus psychologique responsable du déclenchement, du maintien, de l'entretien ou de la cessation d'une conduite.
- Elle est en quelque sorte **la force qui pousse à agir et penser** d'une manière ou d'une autre.

- Prenez 10 mn pour identifier très spontanément et individuellement, toutes les raisons ou facteurs qui vous motivent, aujourd'hui :

- ✓ à penser rejoindre l'entreprise familiale un jour

OU

- ✓ choisir un autre chemin professionnel

**ATELIER 1**

# Une motivation peut en cacher une autre ...

## LES 3 TYPES DE MOTIVATIONS

INTRINSÈQUE



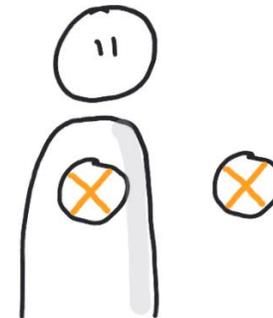
RÉCOMPENSE  
INTERNE

EXTRINSÈQUE



RÉCOMPENSE  
EXTERNE

AMOTIVATION



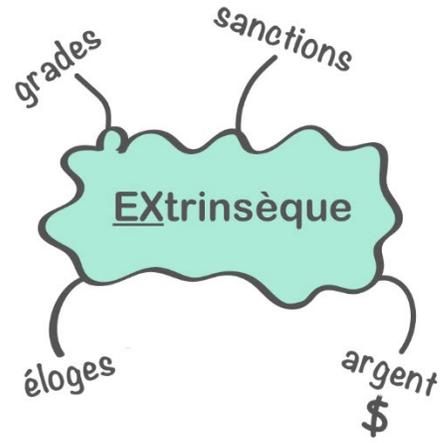
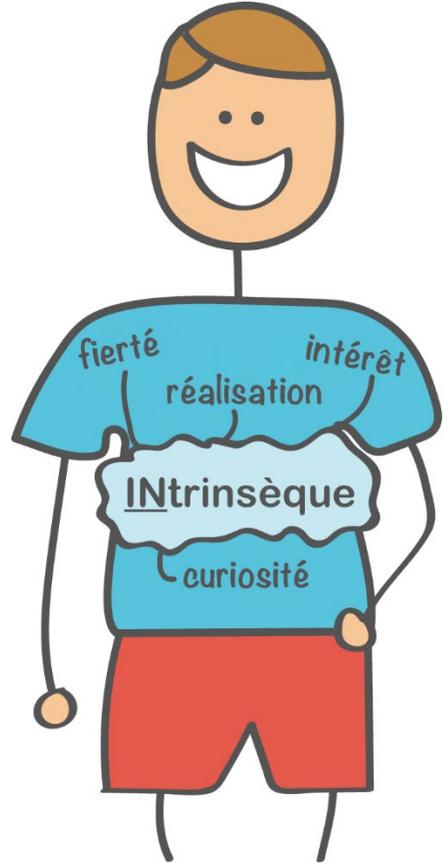
ABSCENCE DE  
RÉCOMPENSE

# Motivation intrinsèque

- C'est une motivation qui PROVIENT DE L'INDIVIDU LUI-MÊME, sans chercher de récompenses extérieures.
- Elle amène à ressentir une satisfaction et/ou un épanouissement personnel et/ou émotionnel, à se sentir épanoui, équilibré
- Rencontrer des difficultés, échouer n'est dès lors pas un problème: se relever et continuer ne demandent que peu d'énergie
- On est proche de la « *petite musique intérieure* » dont parle Emmanuel Faber

# Motivation extrinsèque

- Elle est issue puis maintenue par DES SOURCES EXTÉRIEURES À L'INDIVIDU.
- Elle pousse à s'engager dans une tâche pour gagner une reconnaissance, une récompense ou éviter un châtement.
- Ex. de sources: l'argent, la célébrité, des bonnes notes, le statut social, etc. ... mais aussi, la volonté de conserver l'harmonie familiale ou d'éviter le conflit



- En face de chacune des motivations que vous avez identifiée, notez un MI (motivation intrinsèque) ou un ME (motivation extrinsèque) – (5 mn)
- Puis, par groupe de 3, (20 mn) :
  - ✓ présentez-vous mutuellement le résultat de vos réflexions individuelles
  - ✓ dégagez des enseignements sur la nature des motivations rencontrées, et leur influence (actuelle) sur vos choix ou orientations (cf EF)
- En plénière, présentez vos conclusions (5 min)

## ATELIER 2

# LES FREINS

# Freins, craintes ... et peurs

Petit apport théorique sur freins, craintes ou appréhensions ... et peurs :

Les peurs, les freins, les craintes et les appréhensions sont des réactions émotionnelles qui influencent notre comportement, nos décisions et notre perception du monde.

Ces notions sont liées à notre instinct de survie, mais elles peuvent aussi devenir des obstacles dans la réalisation de nos objectifs.

# Freins, craintes ... et peurs

## Peur

La peur est une émotion primaire, souvent décrite comme une réaction instinctive face à un danger réel ou perçu. Elle mobilise notre corps à travers des réactions physiques comme l'accélération du rythme cardiaque, la sudation et une vigilance accrue. La peur peut être déclenchée par des menaces physiques (par exemple, un animal sauvage) ou psychologiques (comme la peur de l'échec).

## Frein

Un frein est un obstacle mental ou émotionnel qui limite ou ralentit notre action ou notre progression. Les freins peuvent être internes (manque de confiance en soi) ou externes (pression sociale, manque de ressources). Ils agissent comme des barrières qui nous empêchent de prendre des décisions ou d'agir.

## Crainte

La crainte est une peur anticipée, souvent moins intense mais plus persistante. Elle se manifeste par une appréhension ou une inquiétude face à des situations incertaines ou à venir. Contrairement à la peur, la crainte est moins liée à une menace immédiate et plus à une évaluation subjective des risques.

## Appréhension

L'appréhension est une forme de crainte accompagnée d'un sentiment d'inquiétude ou de malaise, souvent associé à des situations futures inconnues ou incertaines. C'est une anticipation négative des événements, où l'on s'attend à quelque chose de désagréable.

# Gestion des peurs, freins, craintes et appréhensions

## **Reconnaître et Comprendre ses Émotions**

Le premier pas pour gérer ces émotions est de les reconnaître et de comprendre leur origine. Tenir un journal ou pratiquer la méditation peut aider à identifier les schémas récurrents de peur ou de crainte.

## **Techniques de Réduction du Stress**

Des techniques comme la respiration profonde, la relaxation musculaire progressive ou la visualisation peuvent aider à réduire les symptômes physiques associés à la peur et à l'appréhension.

## **Changement de Perspective**

Modifier sa manière de penser en adoptant une perspective différente (comme l'AE) peut diminuer l'emprise des craintes et des freins. La restructuration cognitive, qui consiste à identifier et à remplacer les pensées négatives par des pensées plus constructives (transformer les contraintes en opportunités), est une méthode efficace.

## **Action Gradualisée**

Pour surmonter les freins, il peut être utile de diviser les objectifs en étapes plus petites et de les aborder progressivement. Par exemple, quelqu'un qui craint d'entrer dans l'EF pourra commencer par faire un stage ou un CDD.

# Conclusion

Les peurs, freins, craintes et appréhensions sont des composantes naturelles de l'expérience humaine. Bien qu'ils puissent parfois nous protéger, ils peuvent également nous limiter si nous ne les gérons pas correctement.

Comprendre leurs mécanismes et adopter des stratégies pour les surmonter permet de vivre plus sereinement et de réaliser pleinement son potentiel.

- Comme vous l'avez fait pour les motivations, prenez 10 mn pour identifier très spontanément et individuellement, toutes les raisons ou facteurs qui vous retiennent ou vous font hésiter, aujourd'hui, à rejoindre et/ou jouer un rôle au sein ou autour de l'EF, ou choisir un autre chemin professionnel.
- Classez ensuite ces freins par ordre décroissant (5 mn).
- Puis, par groupe de 3, présentez les vôtres et échangez sur des pistes d'exploration de ces freins, craintes ou peurs (15 mn).
- Présentez en plénière les enseignements retirés (5 mn).

## ATELIER 3

Retranscrivez individuellement vos motivations et vos freins sur une même feuille :

- Positionnez-les graphiquement en fonction de leur poids et interactions (10 mn).
- Identifiez puis expliquez (en groupes de 3) ce qui a (éventuellement) changé, et ce que vous avez appris (15 mn).

## **ATELIER 4**

### **Synthèse**