

plus auto-motivées que d'autres, qui ont plus tendance à la procrastination. Or, la motivation d'un individu repose sur un mécanisme psychologique selon trois piliers fondamentaux : la Valence, l'Instrumentation et l'Expectation. Ceci a été théorisé par Victor H. Vroom (cela ne s'invente pas !) dans les années 60 avec la « Théorie des attentes » ou modèle VIE. En quoi consiste cette théorie ?

La Valence : personne ne fait d'efforts si la chose est sans valeur à ses yeux

L'Instrumentation : personne ne fait d'effort s'il ne voit pas le lien entre la mesure de l'effort consenti et ce qu'il perçoit en retour

L'Expectation : personne ne fait d'effort pour quelque chose qu'il se sent incapable de faire

Cette théorie se traduit par ailleurs par un théorème très parlant :

$$\text{Force de la motivation (F)} = \text{effort fourni} \times (\text{performance} + \text{rétributions})$$

Les bonnes questions à se poser sont donc : « est-ce que c'est important pour moi ? », « est-ce que cela vaut le coup ? » et

« est-ce que je m'en sens capable », et c'est sur ces points-là qu'il va vous falloir travailler. Soyez honnête avec vous-même !

Sachant cela, vous pouvez évaluer votre degré de motivation en répondant à ces quelques questions :

***Est-ce que ce bilan de compétences est important pour moi ?
Pour quelles raisons ?***

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Est-ce que cela vaut le coup ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Est-ce que je m'en sens capable ?

.....

.....

.....

.....

.....

***Si la réponse à l'une ou plusieurs de ces questions est « non »,
qu'est-ce qui fait que cela est le cas ?***

.....

.....

.....

.....

.....

Que puis-je faire pour que ce soit le cas ?

.....

.....

.....

.....

.....