

Protocole Motivationnel

Le protocole des séances axé autour de « qu'est-ce que la motivation? » se divise en 5 séances

- Une séance sur la ténacité.
- Une séance sur un brainstorming : qu'est-ce que la motivation ?
- Une séance sur leurs motivations.
- Une séance sur la motivation
- Une séance sur l'élaboration d'un projet personnel

Séance 1 : séance sur la TÉNACITÉ

Le but de la séance est de savoir où se situe le patient, comment il se perçoit. Plus proche de la tenacité, l'obstination ou la nonchalance.

Pour cela, on propose au groupe un QRU d'une dizaine de questions. Chacun prend le temps en individuel d'y répondre. A la fin, on transforme les réponses obtenues en « code forme » (les a sont des étoiles, les b des carrés...). Chaque forme correspond à une définition (sur une feuille à part que le thérapeute garde)

Les appartenances recensées donnent ensuite lieu à une discussion de groupe, pour savoir si chacun est d'accord avec son résultat. Il est important de solliciter une réflexion critique sur l'utilisation de ce type de mini-test de connaissance de soi et de bien souligner qu'il s'agit d'une image de soi potentielle et ludique et non pas une vérité. On peut élargir aussi le travail en sollicitant l'avis du groupe en demandant l'avis aussi du groupe.

A la fin, il est demandé au patient de réfléchir dans quelles situations il peut se sentir le plus tenace.

Séance 2 : brainstorming sur la MOTIVATION

Lors de cette séance, le travail est centré sur la définition de la motivation.

Temps groupal : Premièrement, il est demandé à chaque patient de donner des mots synonymes de motivation, en sollicitant si nécessaire des souvenirs que chacun pourrait décrire avec d'autres mots.

Ensuite, il est possible de demander au groupe de faire des associations entre les différents mots proposés. L'idée est de favoriser une organisation collective en catégorisant les mots qui peuvent aller ensemble.

Temps personnel: Une fois les associations d'idées terminées, on demande à chacun d'évoquer un événement, une activité pour laquelle il est et se sent motivé.

Et enfin, nous pouvons lui demander d'associer son activité avec différents mots cités. Le but ici est de faire travailler sur la notion de motivation personnelle, et de faire interagir sur les différentes perceptions des individus. (Se référer au schéma suivant)

Il est alors possible de solliciter une réflexion entre les séances sur d'éventuelles autres motivations.

Passer une bonne journée
-> envie

Guérir -> espoir objectif
Maigrir -> volonté, effort, cou



Arrêter de fumer -> effort
Programmer -> envie

Stabilité -> patience, espoir

Séance 3 : leur propre motivation

Cette séance servira de temps d'expression libre, sans apport de connaissances ou d'organisation de la séance par les thérapeutes .

Il s'agit donc d'un temps de parole et d'échange autour de toutes les motivations énoncées durant la séance précédente et de celles éventuellement réfléchies entre les deux.

Il sera intéressant de faire des liens entre les différents patients, de rassembler les motivations proches et suggérer d'échanger sur les points communs ou sur les différences. L'idée générale est de favoriser un échange de savoirs entre les participants et de solliciter leurs propres compétences.

Afin de préparer la séance suivante, il peut être intéressant de commencer à souligner la difficulté entre motivation issue de soi ou issue de l'autre, mais sans donner d'explications.

Séance 4 : Motivation INTRINSÈQUE/EXTRINSÈQUE

Cette séance vient donner des informations sur les différentes motivations que peut ressentir chaque individu. Lorsqu'elle se sent poussée par une pression extérieure, une récompense à la clé ou une punition liée à l'échec, la personne subit ou bénéficie d'une motivation extrinsèque. Sur court terme, elle aura l'effet d'un choc, un booster qui permettra d'atteindre certains objectifs. En revanche, sur le long terme, elle ne sera plus assez efficace, car à la longue, l'individu ne supporte plus la pression externe et se renferme.

La motivation intrinsèque vient de l'intérieur. Plus subtile, elle naît d'une volonté d'atteindre ses objectifs pour satisfaire ses propres ambitions, besoins, désirs. C'est celle qui sur le long terme, permet de maintenir le cap vers ses objectifs.

Les questions qui permettent de différencier les deux sont: « ce que je fais, est-ce que je le fais pour moi? Et si j'arrête, qui est mis en difficulté ? » si les réponses sont centrées sur le « moi » alors c'est une motivation intrinsèque. Si autrui entre en jeu, ce sera alors de la motivation extrinsèque.

Il sera alors important de faire prendre conscience aux participants de l'origine des motivations personnelles dont ils avaient parlé. Ce sera peut-être l'occasion de les revoir...

Séance 5: PPO

Lors de la séance 4 il peut être proposé au patient de réaliser un plan personnel d'objectif. Le PPO.

Sous forme de séance individuelle, cette dernière partie permettra la mise en place de différentes étapes à réaliser pour parvenir à l'objectif final. Il faudra déterminer plusieurs PPOP (Plus Petit Objectif Possible).

En fonction des ressentis du patient au fil des séances, il peut arriver à créer, par exemple, une pyramide d'objectifs , l'échelon le plus bas sera le plus simple et rapide à atteindre tandis que le sommet de la pyramide sera le plus long à atteindre, avec le plus de difficultés. D'autres types de schéma pourraient être envisagés.

Suivant la personne et ses besoins, d'autres séances individuelles peuvent avoir lieu afin de soutenir la motivation de la personne.