

Test : quelle est votre motivation ?

Objectif

Aider à repérer quelle motivation vous anime pour réussir votre objectif, vos projets, votre activité... Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Ce questionnaire est un point de départ pour mieux comprendre ce qui vous motive dans votre projet.

Consignes

Pensez à une situation concrète : un projet en cours, votre travail, un objectif sportif, un régime, la préparation d'un voyage, une formation...

Répondez spontanément aux questions suivantes en choisissant la réponse qui vous correspond le plus.

Quiz

1. Pourquoi commencez-vous généralement une nouvelle activité ?

- A. Parce qu'elle vous plaît et vous donne envie.
- B. Parce qu'elle permet d'obtenir un résultat ou d'éviter un problème.

2. Lorsque vous travaillez sur votre projet, comment vous sentez-vous ?

- A. Libre et pleinement impliqué dans ce que vous faites.
- B. Sous pression ou poussé par des attentes extérieures.

3. Qu'est-ce qui vous apporte le plus de satisfaction dans votre projet ?

- A. Le plaisir et la fierté de faire quelque chose qui a du sens.
- B. Le salaire, les avantages ou la reconnaissance obtenue.

4. Face à un défi compliqué...

- A. Vous avez envie d'apprendre et de progresser.
- B. Vous le faites surtout pour répondre aux attentes ou pour répondre à une pression (sociale, familiale, supérieur hiérarchique).

5. Les récompenses matérielles (argent, cadeaux, primes...)

- A. Peuvent parfois vous faire perdre le plaisir de faire les choses.
- B. Sont une grande source de motivation pour vous.

6. Pourquoi respectez-vous les règles ou les consignes ?

- A. Parce qu'elles vous semblent utiles et cohérentes.
- B. Pour éviter les critiques, les problèmes ou le regard des autres.

7. Quel type de retour vous motive le plus ?

- A. Un retour qui vous aide à progresser et à vous sentir compétent.
- B. Un retour qui confirme que vous avez atteint l'objectif attendu.

8. Dans votre quotidien, vous agissez surtout...

- A. Par intérêt, passion ou envie d'évoluer.
- B. Pour répondre aux obligations ou aux attentes extérieures.

9. Dans un projet, l'autonomie...

- A. Est essentielle pour vous sentir motivé.
- B. Passe après le besoin d'avoir un cadre clair et des directives précises.

10. Qu'est-ce qui soutient le mieux votre motivation à long terme ?

- A. Le fait d'être aligné avec vos valeurs et vos envies profondes.
- B. Les récompenses, les résultats ou la reconnaissance.

11. Feriez-vous certaines activités sans être payé ?

- A. Oui, si elles vous passionnent réellement.
- B. Non, un effort doit forcément être compensé

12. Comment vivez-vous les échéances (deadlines) ?

- A. Comme un cadre utile pour avancer.
- B. Comme une pression qui enlève du plaisir à l'activité.

13. Pourquoi cherchez-vous à progresser?

- A. Pour évoluer, apprendre et grandir personnellement.
- B. Pour obtenir un meilleur statut ou être davantage reconnu

14. Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie le matin ?

- A. Le plaisir de faire quelque chose qui vous correspond vraiment.
- B. Le besoin d'assurer vos responsabilités et votre sécurité.

15. Quand vous réussissez quelque chose, qu'est-ce qui compte le plus ?

- A. La satisfaction personnelle et le sentiment d'avoir progressé.
- B. Le regard positif des autres et la reconnaissance obtenue.

Interprétation des résultats

- **Majorité de A** : vous êtes principalement guidé par une motivation interne
- **Majorité de B** : votre motivation dépend davantage de facteurs externes
- **Équilibre A / B** : vous combinez les deux types de motivation

Majorité de A : Motivation intrinsèque

Votre motivation vient surtout de l'intérieur : plaisir, intérêt, curiosité, valeurs personnelles... Vous avancez parce que ce que vous faites a du sens pour vous. Vous voyez les défis comme des opportunités d'apprentissage plutôt que comme des menaces.

Ce type de motivation favorise souvent :

- plus d'énergie,
- plus de persévérance,
- davantage de bien-être,
- et une motivation plus durable dans le temps.

Majorité de B : Motivation extrinsèque

Votre motivation repose davantage sur les résultats extérieurs : reconnaissance, récompenses, sécurité, pression ou attentes des autres. Vous agissez pour obtenir une récompense ou pour éviter une "douleur" (critique, échec, rejet).

Cette motivation peut être très efficace pour atteindre certains objectifs, mais elle peut aussi devenir fatigante à long terme si elle n'est pas reliée à quelque chose de plus personnel. Si vous valorisez la liberté mais que vous agissez par "obligation" (le "Je dois"), vous risquez l'épuisement.

