
	<p>Valeurs et objectifs : différentes propriétés motivationnelles</p> <p style="text-align: right;">Rob Archer</p> <p>Traduction libre de Colette Charpentier, c.o.</p>
	<p><i>Rob Archer mentionne des distinctions entre valeurs et objectifs et la capacité motivationnelle de ceux-ci.</i></p>

Quand on s'engage dans un nouveau plan d'action, il est utile de distinguer entre valeur et objectif parce que ceux-ci possèdent des propriétés motivationnelles différentes.



Un objectif est atteignable. Voilà pourquoi il est motivant – nous apprécions le sentiment d'accomplissement et de progrès qu'il génère. Cependant, une fois l'objectif atteint, que se passe-t-il ?

Très souvent, nous revenons à notre comportement antérieur. Voilà ce qui explique l'industrie des régimes amaigrissants. Et aussi pourquoi il est difficile d'avoir un taxi à New York quand il pleut !



(...ils moins nombreux car les chauffeurs cessent de circuler quand ils ont atteint leur quota quotidien !)

- 1. Un objectif ne peut être atteint immédiatement.** Ainsi il peut être moins efficace si j'ai besoin d'être motivé immédiatement. Par exemple, si je vise à perdre du poids au cours des 2 prochains mois... Le fait est que j'ai ce but depuis environ 3 ans ! Le problème réside dans ce qui suit : comme il est impossible d'atteindre ce but aujourd'hui, je *peux* donc manger du



gâteau maintenant. Donc, quand je vois un morceau de gâteau, une question me vient en tête : « *Puis-je manger le gâteau et atteindre quand même mon but ?* » Alors un doute me vient : « *Peut-être puis-je avoir les deux ?* » Notre tête hait le doute et elle ferait n'importe quoi pour s'en débarrasser. Alors que pensez-vous que je fais pour m'en débarrasser ?

- 2. Un objectif est un motivateur puissant.** Les humains sont intrinsèquement orientés vers les objectifs et notre tête aime ressentir le sens que les objectifs lui apportent. Toutefois on se fixe parfois un objectif sans vraiment se demander pourquoi. Une fois fixé, sa force d'attraction peut nous attirer loin des choses réellement importantes pour nous. Ainsi, pendant près de 10 ans, je me suis efforcé d'atteindre des promotions auxquelles je ne tenais pas. Pendant ce temps, j'étais occupé et déterminé, mais une fois obtenues, je me sentais vide et triste. J'ai travaillé tellement fort pour gravir les échelons pour finalement réaliser que l'échelle était appuyée au mauvais mur.

Par contre, les valeurs ont des propriétés différentes qui peuvent nous aider de plusieurs façons. Car qui ou quoi est important apporte la motivation sous une autre perspective.

1. **Une valeur ne peut jamais être atteinte.** La valeur garde sa propriété motivationnelle bien longtemps comparativement à celle de l'objectif quand ce dernier est atteint. Bien que mon objectif de perdre du poids puisse être atteint, agir en accord avec ma valeur, la santé, sera toujours possible. Est-elle vraiment importante ? Si elle l'est, elle ne cessera jamais de l'être.



2. **Une valeur peut être vécue à tout moment.** Même si Viktor Frankl¹ n'était pas libre à Auschwitz, il a pu mettre de l'avant une valeur importante pour lui – la liberté – en choisissant sa propre réponse à la tyrannie dont il était témoin. De cette façon, les valeurs peuvent puissamment nous aider dans le moment présent. Et au fil du temps, elles peuvent donner plus de cohérence à nos comportements à long terme. Cela donne une signification beaucoup plus puissante à notre vie.



3. **Une valeur est ce que je désire le plus mettre de l'avant dans ma vie.** C'est comment je désire qu'on se souvienne de moi et c'est aussi ce que je défends. Quand j'agis selon mes valeurs, je suis authentique et je suis aligné à mes motivations et à mes aspirations les plus profondes. Peut-être (comme moi) avez-vous passé bien des années à poursuivre des buts dépourvus de sens avant de réaliser que la vie est une symphonie sur laquelle nous sommes censés chanter et danser lorsque la musique joue.



Article original : *The different motivational properties of values and goals* (2013)

Psychologue organisationnel et conseiller en gestion, Rob Archer œuvre depuis plus de 15 ans dans le secteur privé et le secteur public. *The Career Psychologist* - www.thecareerpsychologist.com

¹ **Viktor Emil Frankl**, né et mort à Vienne. Déporté au camp de concentration d'Auschwitz, l'expérience et les conditions inhumaines qu'il a vécues dans les camps de concentration l'ont amené à développer sa théorie du sens de la vie qu'il a baptisée *logothérapie*. Elle prend en compte le besoin de « sens » et la dimension spirituelle de la personne. Son livre *Man's Search for Meaning* est disponible en français sous le titre : *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*, Éditions de l'Homme, 1988.