

Le principe de la Motivation Induite™

A man with short brown hair, wearing a blue blazer over a white t-shirt, is standing on a stage and speaking into a small microphone. He is looking slightly to his left with a smile. The background is dark with blue stage lighting. The text is overlaid on a dark rectangular area in the lower half of the image.

COMMENT J'AI "HACKÉ"
MON CERVEAU
POUR ENFIN RÉSOUDRE MON
PROBLÈME DE MOTIVATION

David Laroche

Bienvenue

Je suis heureux aujourd'hui de vous offrir ce document, mettez-y de la valeur car il a été possible de l'écrire seulement après :

- 8 ans à m'en vouloir et me comparer sans cesse
- Avoir testé personnellement plus de 94 approches de coaching et dont beaucoup d'entre elles ont amplifié le problème celui d'être de moins en moins motivé et me comparer de plus en plus
- Avoir fait mes propres "expériences" comme oser aborder plus de 100 personnes dans la rue, lancer un one man show, pris un porte-voix dans le métro pour partager un message positif, organiser des conférences en anglais à Miami, Los Angeles et plein d'autres
- Avoir étudié, interviewé et décortiqué le POURQUOI et le COMMENT de la réussite de plus de 300 personnes qui excellent dans leur domaine.

Producteurs de films comme celui du Seigneur des anneaux ou Matrix

Athlètes de haut niveau (Champion du monde de Natation, Star de football Américain...)

Entrepreneurs (Fondateur de Meetic, Blablacar, Laboratoire Boiron...)

Artistes

Neuroscientifiques

Et enfin cela a été possible seulement après avoir finalement trouvé un moyen simple de transformer ma vie et qui grâce à ça m'a permis d'accompagner des centaines de personnes à vivre la vie qui les inspire.

L'HISTOIRE DU MANQUE DE MOTIVATION

Beaucoup de personnes essaient de vivre une vie qui est une copie de ce qu'ils voient dans les magazines, sur internet ou à la Télé.

Ils essaient désespérément d'agir pour obtenir ce genre de vie, une vie qui fait bien aux yeux des autres.

Et après quelques jours, semaines ou (mois pour certains), la motivation devient difficile à trouver.

Cela leur demande de plus en plus de se forcer...

La peur commence à apparaître...

Et des pensées du type : "Et si tous ces efforts ne servaient à rien?!"

"Et si je continuais à me forcer et que finalement ça ne marchait pas ?"

Puis la personne a de moins en moins d'énergie pour le projet qu'elle s'était pourtant promis de réaliser.

Elle s'en veut, elle culpabilise... Et elle se compare davantage.

Ce que je viens de décrire c'est un schéma classique et je le connais bien car je l'ai très souvent emprunté.

A ce moment là je tirais la conclusion que j'avais un problème de MOTIVATION et peut-être que vous vous le dites aussi.

Mais...

ET SI LA MOTIVATION ÉTAIT UN EFFET ET NON UNE CAUSE ?

Il y a une loi, que l'on appelle la loi de CAUSE à EFFET qui veut dire que :

pour générer un résultat (un EFFET), il y a au préalable un déclencheur (une CAUSE).

Or beaucoup de personnes voit la motivation comme un moyen, une cause pour générer un résultat.

En réalité c'est l'inverse. Il ne s'agit pas d'être motivé pour créer un résultat.

Mais c'est viser un résultat qui nous ATTIRE VRAIMENT qui a pour conséquence que l'on soit motivé.

Donc la motivation est le résultat du fait d'aller vers des objectifs qui nous correspondent vraiment.

J'ai baptisé ce phénomène:

le principe de la Motivation Induite™

COMMENT TROUVER DES OBJECTIFS QUI VOUS CORRESPONDENT VRAIMENT ?

Voilà la bonne question.

On devrait passer plus de temps à répondre à cette question que la question de comment être motivé pour des objectifs qui ne nous correspondent pas tant que ça.

Alors sur le papier, c'est bien beau mais comment les trouver.

J'ai moi même eu du mal à répondre à cette question, pendant au moins 2 ans, j'ai eu des dizaines de personnes qui me disaient que j'étais une girouette, que je partais dans trop de directions, et que ce que je faisais était une pale copie de ce qui existait déjà. En fait, j'essayais tout ce que je pouvais pour me trouver et aussi pour réussir ma vie et être heureux mais c'est vrai que j'avais du mal.

J'avais du mal car j'étais envahi de plein de théories, et beaucoup d'entres elles étaient difficile à appliquer dans la "vraie vie".

LA NAISSANCE DU FRAMEWORK "ENTRAINÉ POUR RÉUSSIR"

Et c'est pourquoi je suis allé à la rencontre de plus de 300 personnes qui excellent dans leur domaine pour comprendre comment réellement elles faisaient pour :

Définir leur objectif et en trouver qui leur correspondent vraiment

Etre motivé et tenir sur la durée

Avoir beaucoup plus confiance et savoir oser faire ce qui est important pour eux

Etre beaucoup plus PRODUCTIF et accomplir 10x plus qu'une personne standard dans le même temps

Être des communicants hors pair qui attirent, magnétisent et donnent envie de les suivre

Profiter et apprécier la vie mais aussi se libérer de la peur, du regret et de la culpabilité

Mes travaux de recherches via ces rencontres m'ont amené à créer un Framework que j'ai appelé "Entrainé pour réussir". C'est en quelque sorte la synthèse de ce que j'ai retrouvé chez chacun d'eux et la réponses à toutes ces questions.

Que veut dire Framework ? Un framework est un ensemble d'outils, et d'approches dans le but de générer un résultat donné.

Donc "Entrainé pour réussir" c'est beaucoup plus qu'une méthode, c'est aussi:

un état d'esprit bien spécifique

des stratégies

et une boîte à outil

qui permet à tout un chacun de réussir sa vie, ses projets, d'être heureux et d'accomplir beaucoup plus que la moyenne.

Parmi ces outils j'ai recensé des questions qui s'avèrent particulièrement puissantes pour créer de véritables changements.

QU'EST-CE QUI FAIT LA RICHESSE ET LA PUISSANCE D'UN OUTIL ?

J'ai la chance aujourd'hui d'avoir la confiance de milliers de personnes qui viennent participer à mes séminaires chaque année et ce que j'aime le plus ce sont les moments où je fais des coachings individuels en interaction avec la salle.

Ce sont des moments privilégiés pour moi car je me sens connecté à la personne qui expose sa problématique. Voir ses yeux s'illuminer quand on la résout et voir chaque personne de la salle évoluer avec la personne coachée est précieux.

Mais faire ça est un exercice qui est souvent perturbant pour moi !

Le soir du séminaire, je debrief mon coaching, et je me demande qu'est-ce qui a fait que cela a si bien fonctionné et je note les questions que j'ai posé.

Ce qui est perturbant, c'est qu'il m'est arrivé, à plusieurs reprises, de transmettre exactement les mêmes questions à un ami afin qu'il les utilise pour lui et que cela produise beaucoup moins d'effet.

POURQUOI ? Car les réponses que tu as suite à une question dépendent beaucoup de l'énergie et la disposition d'esprit dans laquelle tu es lorsque tu veux y répondre.

Il est évident que si Mandela venait te poser la question :

Qu'est-ce qui est VRAIMENT important pour toi ?

Cela aurait un impact différent que cette même question posée par une personne que tu considères peu "brillante".

Je vais donc vous inviter à mettre vraiment de la valeur sur les questions que je vais vous poser, encore une fois ce sont des questions que des personnes qui excellent se posent.

Ne faites pas que simplement les lire, mais engagez-vous dans le processus. Est-ce que je peux compter sur vous pour ça ?

Super, donc parmi les 180 questions que j'aime poser le plus en voici quelque une que je vous invite vraiment à vous poser:

J'espère que c'est ok pour vous car à partir de là j'aimerais vous tutoyer, c'est généralement le mode de langage que j'utilise en coaching.

Sache que tu es naturellement motivé par tes valeurs hautes. Tes valeurs sont toutes les choses, projets, domaines de vie, activités, idées qui ont de la VALEUR pour toi.

Alors nous allons procéder en 3 temps :

- 1 - Clarifier ce qui te donne de l'énergie
- 2 - Définir davantage un objectif qui te correspond vraiment
- 3 - Explorer un levier pour déclencher le changement

CLARIFIER CE QUE TU AIMES NATURELLEMENT.

Imagine Il est 1h du matin, tu es fatigué, ton lit est à côté, tu as envie de dormir,
quel(s) sujet(s) de conversation/activité est ce qu'on peut lancer et qui te donnerait de l'énergie pour rester éveillé?

Quand est-ce que tu ne vois pas le temps passé ?
Une activité où par exemple tu pourrais oublier de manger.
(Par exemple la mère de Newton, devait lui rappeler de manger tellement il était passionné par ce qu'il faisait)

Rappelle toi un moment où tu as été motivé ? Que faisais-tu ?
Tu étais où ? c'était quand ? il se passait quoi ?

Qu'est-ce qui faisait que tu étais motivé ?
Quels étaient les éléments qui participaient grandement à ta motivation ?
C'était peut-être le fait d'être à plusieurs et d'échanger ? ou bien l'activité elle même ?

Ces questions ont pour objectif de te centrer sur ce qui te plaît déjà et non ce que tu penses qui te plairait en te comparant à quelqu'un dont tu ne connais pas la vie.

Généralement une vie épanouie est une vie où l'on peut faire davantage de ce que l'on aime déjà ou sous de nouvelles formes.

Si on avait demandé à Bill Gates de réussir comme Steve Jobs il serait mort sur place et l'inverse est vrai.

Bill Gates n'était pas passionné de Design comme l'était Steve Jobs, et une des clés de la réussite d'Apple a été de mettre la beauté au coeur de l'univers et des produits Apple et cela était beaucoup plus qu'un élément stratégique cela venant avant tout du fait que Steve Jobs était passionné par la calligraphie.

Alors passons maintenant à ce qui va te permettre de...

CLARIFIER CE QUE TU VEUX VRAIMENT CETTE ANNÉE.

Quel(s) point(s) majeur(s) tu veux avoir changé dans ta vie d'ici un an ?

Quel impact cela aura dans ta vie ?

AUGMENTER L'EFFET DE LEVIER

Pourquoi tu désires changer ce(s) point(s) en particulier ?

Que se passera si tu ne changes rien ?

Il y a des conséquences désagréables au fait que tu n'avances pas vers ce qui est important pour toi et souvent le meilleur moyen de générer du changement est de le réaliser maintenant plutôt que de te retrouver dans 2 ans et te dire MINCE!!! Pourquoi je n'ai rien fait pour changer.

Quel impact cela aura sur les gens que tu aimes ?



Répondre à ces questions, n'est que la première étape du chemin vers l'accomplissement de tes projets.

Alors pour t'aider à aller plus loin dans ce chemin j'ai réalisé une série de vidéos de formation auxquelles tu peux accéder gratuitement tout de suite en cliquant sur le lien ci-dessous:

<https://davidlaroche.fr/motiv>