

# IRBMS

## Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport

NORD-PAS-DE-CALAIS – WWW.IRBMS.COM

Document associé à l'article : « Entraîneurs, communiquez ! »

**Il existe trois catégories de métaprogrammes de motivation.**

### 1. Les modalités pour se motiver.

- J'ai envie : elle est liée au plaisir et procure de l'énergie, de l'enthousiasme.
- Il faut : c'est une nécessité absolue. L'athlète est contraint, sans compromission possible d'atteindre, de s'élever vers cet objectif. Mais cette nécessité, par son poids et ce qu'elle sous-tend peut-être génératrice de stress.
- Je dois : Je m'impose un devoir, une obligation. Cela renvoie à la notion de discipline, d'effort, de rigueur.
- Je veux : Elle est liée à la volonté, la détermination et les défis, les challenges constituent de puissants moteurs.
- Je peux : elle est liée à la notion de capacité, d'aptitude et se réfère principalement à la confiance en soi.
- J'ai besoin : elle est liée à la notion de manque et de nécessité.

### 2. Les types de motivation

- Faire : notion de processus, d'action en elle-même. C'est le comportement qui est important.
- Avoir : notion de finalité, de but, d'objectif.
- Etre : notion d'accomplissement personnel.

### 3. La direction de la motivation.

- Recherche : forme affirmative. Je recherche quelque chose. C'est l'affirmation de mon objectif.
- Evite : forme négative. J'évite quelque chose.

Ces trois catégories se combinent entre elles pour affirmer un objectif, orienter la communication vers un but.