

# «Cultiver ses envies»

Fiche 8/9



Avant de commencer cette activité aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Cet outil un peu long à prendre en main est super pour comprendre les éléments qui te motivent personnellement puis analyser ce qu'un changement peut venir modifier dans cet équilibre.

Notre motivation peut être guidée par 8 idées principales (ci-côté). En suivant les consignes, tu vas d'abord connaître quelles sont les plus importantes pour toi.

Ensuite, tu vas pouvoir voir quelles notions sont modifiées par une envie de changement que tu aurais dans ta vie.

Qu'est-ce que tu en retires ?

# LES MOTIVATIONS MOUVANTES



1. Voici les 8 principales motivations qui nous donnent envie de nous mettre en action.

Remplace-les dans l'ordre d'importance (du moins au plus important) en les notant dans les cases blanches ci-dessous.

Ordre	Acceptation	Curiosité	Liberté	Statut	Maîtrise	Relations sociales	Pouvoir
Il y a assez de règles d'organisation pour ma sérénité	Les gens autour de moi m'acceptent tel.le que je suis	J'ai plein de nouvelles choses à apprendre ou à découvrir	Je suis autonome sur mes activités	Ma position sociale est reconnue	Mes activités sont exigeantes mais restent dans mes capacités	J'ai un entourage proche et éloigné qui me suffit	Je réussis à avoir un impact autour de moi

2. Quel changement (petit ou grand) aimerais-tu apporter à ta vie (un projet, une formation, un achat, etc.) ?

.....

.....

.....

.....

3. Suite à ce changement, certaines notions vont être valorisées et d'autres affaiblies.

Par exemple, si tu fais une formation, la carte curiosité sera valorisée et la carte maîtrise va baisser d'un point. Colorie les flèches selon l'impact du changement sur chaque notion.

↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
<input type="text"/>							
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

4. Qu'est-ce que tu observes ? L'idéal est que les cartes à droite (les plus importantes) soient vers le haut ou restent à leur place. Ce n'est pas grave si les notions les moins importantes sont affaiblies.