

Bien-être et motivation...

Le stress altère la motivation...

Depuis plusieurs années, des travaux montrent que le stress altère la motivation. Dans un article intitulé « Biologie de la motivation », des chercheurs ont montré le rôle joué par l'acétylcholine dans la motivation. Or, le stress provoque un déséquilibre du système sympathique - parasympathique au profit du système sympathique. Le système sympathique a pour neuromédiateur l'adrénaline alors que le système parasympathique est sous l'influence d'un neuromédiateur opposé à l'adrénaline : l'acétylcholine. Le déséquilibre induit par le stress se traduit par une moindre influence de l'acétylcholine ce qui rend donc la motivation, biologiquement plus difficile.

Ce que la biologie explique se retrouve illustré dans plusieurs enquêtes. Quand le niveau de stress dans la population progresse, le pourcentage de collaborateurs motivés diminue. Ainsi, entre 2013 et 2014, selon une enquête de la CEGOS, le pourcentage de collaborateurs motivés est passé de 60% à 48%.

Si l'on veut avoir des collaborateurs motivés, il est donc essentiel de faire en sorte que leur niveau de stress soit le plus bas possible.

Cette conclusion est d'ailleurs exprimée clairement dans une enquête réalisée en 2016 par Ipsos pour Edenred. Les auteurs de l'étude expliquent que 37% des employés très positifs sur leur bien-être au global affichent une motivation en augmentation. Ils sont très clairs : "le bien-être au travail impacte fortement la motivation".

Or, la motivation diminue les effets du stress...

La motivation intrinsèque vient généralement d'une augmentation des émotions positives (donner du sens, fixer des objectifs ambitieux et réalistes, accorder un juste niveau d'autonomie, exprimer de la gratitude, formaliser des encouragements...) et d'une diminution des émotions négatives (prohiber ce qui peut être perçu comme du mépris, renforcer la cohérence, éviter le manque d'empathie, reconnaître ses maladresses, faire l'effort d'être perçu comme juste...).

Là encore, la biologie vient montrer que la motivation intrinsèque diminue les effets du stress. En effet, l'augmentation des émotions positives et la diminution des émotions négatives favorisent la sécrétion d'ocytocine et d'endorphines. L'ocytocine fait baisser le niveau de stress, améliore les relations entre les personnes et renforce la créativité. Les endorphines, rendant la sécrétion de dopamine possible, diminuent le niveau de stress.

Une étude de 2016 réalisée par l'équipe de Katerina Johnson de l'Université d'Oxford et publiée dans la revue « Scientific Reports », montre que des liens sociaux de qualité iraient jusqu'à favoriser la sécrétion d'ocytocine et d'endorphines. Cela semble assez logique puisque l'on sait que si l'on a des relations d'amitié avec des personnes, on va plus facilement ressentir des émotions positives et, à l'inverse, plus facilement dissoudre des émotions négatives.

Et là aussi, ce qui est prouvé par la biologie a déjà été constaté sur le terrain.

Il a été constaté que les humanitaires qui font le plus facilement un burn out étaient ceux qui étaient les moins motivés par la mission.

Cette même constatation a été faite chez les avocats. Une enquête, menée par les psychologues Lawrence S. Krieger et Kennon M. Sheldon, des Universités d'État de la Floride et du Missouri, auprès de 6200 avocats, précise que le bien-être subjectif de la profession serait avant tout lié à des facteurs de motivation intrinsèque. Il apparaît que des facteurs liés aux besoins psychologiques de motivation intrinsèque au travail, étaient en corrélation très forte avec le bien-être.

Le stress altère la motivation qui diminue les effets du stress...

On comprend aisément que si on laisse le stress envahir les collaborateurs, il sera moins facile de les motiver, faisant ainsi émerger une sorte de cercle vicieux destructeur alliant mauvaise santé et moindre performance.

A l'inverse, si on commence par diminuer le niveau de stress de chacun (aider à avoir une activité physique régulière, éviter certaines pulsions alimentaires, apprendre à faire la part des choses, augmenter la confiance en soi, entretenir la réponse de relaxation, cultiver les menus plaisirs de la vie...) et si l'on développe une véritable motivation, celle-ci va venir encore diminuer le niveau de stress, rendant la motivation encore plus facile. On aura bien ici un cercle vertueux alliant santé et réussite.

D'ailleurs, dans la récente enquête réalisée par Ipsos pour Edenred, il apparaît qu'un pays leader en matière de bien-être est l'Inde. Dans une étude mondiale, menée par Ipsos pour Steelcase, en 2016, il apparaît que les indiens arrivent en tête de classement des collaborateurs motivés par leur travail.

Il n'y a qu'un choix possible pour allier succès et santé...

Pour allier succès et santé, il est essentiel de faire des efforts en matière de comportement. Il serait d'ailleurs intéressant de s'inspirer de stratégies entrepreneuriales à l'échelle sociétale...

Dr Philippe Rodet