LES 7 POURQUOI...

Cet exercice permet d'atteindre des niveaux de bonheur, de valeurs ou motivations plus profondes. Il y a deux niveaux de bonheur :

Hédonique : C'est le plaisir de satisfaire un désir. Ce type de bonheur est éphémère et superficiel. Ex : s'acheter la voiture qui nous plait, mais après quelques temps, le plaisir n'y est plus.

Eudémonique : C'est le bonheur de se voir grandir, évoluer et contribuer à notre environnement. Ce n'est pas l'objet de l'intérêt qui est si important, mais la démarche pour l'obtenir. C'est un plaisir qui perdure dans le temps. (Ex : Tout l'entrainement et l'apprentissage pour être capable de gravir le Mt Everest au profit d'une cause sociale.)

Bonheur de croissance : J'ai la sensation que je m'améliore. Apprendre, progresser, évoluer.

Bonheur de contribution : J'ai la sensation de servir, de faire ma différence, de contribuer à quelque chose ou auprès des autres. C'est ma mission, ma vision du monde, ma vie a un sens.

Déterminez si vos sources de motivation derrière vos objectifs sont d'origines extérieures ou intérieures à vous selon les exemples suivants :

Sources de motivation externes :

- L'argent
- Renforcements physiologiques (nourriture, alcool, sexualité)
- L'attention sociale, reconnaissance des autres
- Avoir un titre important
- Diminuer les émotions désagréables
- Diminuer le sentiment de culpabilité

Sources de motivations internes :

- Apprendre de nouvelles compétences ou connaissances
- Se développer, évoluer, s'améliorer
- Faire des activités que l'on aime et qui nous font sourire juste à y penser
- Développer ses passions
- Sentir que l'on fait sa différence, que l'on contribue à son environnement

Si la majorité de vos objectifs ont comme source de motivation des éléments extérieurs à vous, votre bonheur et votre bien-être dépend donc de ces sources dont vous n'avez pas nécessairement le contrôle. Vous n'êtes donc pas « propriétaire » de ces sources de renforcements. C'est bien correct d'avoir quelques objectifs avec des sources de motivation externes, mais s'ils sont pour la majorité ainsi,

votre bonheur et bien-être dépendent d'éléments extérieurs hors de votre contrôle et cela affectera, avec le temps, votre estime de soi puisque vous ne valorisez pas des sources qui renforcent l'estime.

L'idéal est d'avoir et de réaliser des objectifs qui ont comme **source de motivation des éléments intrinsèques**, c'est-à-dire à l'intérieur de vous et dont vous êtes « propriétaire ». Ces sources de motivation sont des renforcements de votre estime. Ainsi, la réalisation de ces objectifs vous rendra fier(e), indépendant(e), autonome et vous gagnerez en confiance en vous. De plus, ces motivations intrinsèques vous fourniront une grande source d'énergie à long terme alors que les sources de motivations extrinsèques fournissent une énergie à court terme !

Pour déterminer si à la base de votre objectif se trouve un bonheur eudémonique ou des motivations intrinsèques, il faut aller en profondeur par la répétition des questions suivantes :

Voici l'exercice des **7 pourquoi** pour y arriver :

1. Pourquoi je veux être… faire…avoir…?

2. En quoi (réponse 1), est important pour moi ou qu'est-ce que cela nourrit en moi, qu'est-ce que ça m'apporte ?

3. En quoi, (réponse 2) est important pour moi ou qu'est-ce que cela nourrit en moi, qu'est-ce que ça m'apporte ?

4. Poursuivez jusqu'à 5-7 fois pour arriver au moment où vous avez l'impression de tourner en rond avec les dernières réponses.

5. Avec votre dernière réponse ou les éléments de celle-ci, demandez-vous si celle-ci (ou les éléments) est une motivation intrinsèque ou extrinsèque. Si la motivation ne provoque pas de sensation de joie, de plaisir, d'excitation, c'est que l'objectif en question ne génère pas de motivation assez forte pour vous porter dans le temps. Si au contraire, vous vous sentez interpellé par votre motivation, si elle vous rend émotif(ve), si elle vient vous chercher à l'intérieur, c'est que c'est une motivation profonde.

Exemple :

1. En quoi c'est important pour moi d'être coach ? *Pour pouvoir aider le plus de femmes possible à se faire confiance, se dépasser et vivre une vie épanouie.*

2. Qu'est-ce que ça nourrit pour (ou en) moi de savoir que j'aide les femmes ? *Je sens que je fais ma différence et que j'aide à changer ma communauté, une femme à la fois.*

3. En quoi c'est important pour moi de faire ma différence ? *Je sens que ma vie est beaucoup plus riche comme ça. Ça fait beaucoup plus de sens pour moi que d'aider des gens qui ne sont pas prêts à être aidés.*

4. Qu'est-ce que ça m'apporte d'avoir une vie qui fait plus de sens ? *Du bonheur, du plaisir, de la motivation, une sensation que je m'accomplis, c'est un style de vie beaucoup plus sain pour moi. Connaitre ma raison d'être me donne une impression d'être importante pour les autres. Ça augmente mon estime personnelle.*

5. En quoi c'est important de connaitre ma raison d'être et d'avoir une bonne estime de moi ? *C'est comme ça que je suis heureuse, que ma vie vaut la peine d'être vécue. Mais c'est super important pour moi aussi de montrer à mes enfants qu'il est important d'avoir un travail qui nous passionne. Qu'il est possible de changer de métier en cours de route pour être plus aligné(e) sur nos valeurs et besoins. Je veux qu'ils soient inspirés à prendre soin d'eux et de leur montrer que c'est tout à fait possible d'être heureux(se) dans ce monde, en autant que l'on fasse les choix nécessaires et d'aller chercher de l'aide pour y arriver.*