

MOTIVATION, FACILE

Rien de plus facile que de montrer sa motivation, à condition de mieux comprendre en quoi elle consiste. D'après des psychologues comme Atkinson ou Weiner, la motivation est un « moteur », un « investissement de ressources personnelles », qui détermine :

- Le déclenchement de l'action
- Sa direction
- Son intensité
- Sa persistance

La lettre « de motivation », comme l'entretien « de motivation », vise donc à rassurer les Ressources Humaines (service de recrutement). Vous devez les convaincre que vous êtes prêt à vous engager dans les missions proposées par l'organisation d'accueil, sur le long terme et en dépit des difficultés que vous pourrez rencontrer.

Mais comment faire ? Voici une petite synthèse de théories psychologiques de la motivation, qui vous permettront de démontrer la vôtre. En règle générale, les individus motivés, le sont par :

1. **L'Autodétermination** : le fait d'être à l'origine de ses choix.

Le stage est certes obligatoire, mais plutôt que de le présenter comme un devoir ou une contrainte pour vous, faites-en « une chance », une opportunité » ou une « occasion de... »

Formules : *j'ai décidé de..., j'ai pris la décision de..., j'ai choisi de..., j'ai fait le choix de...*

2. **L'intérêt** : le plaisir que l'on éprouve pour une tâche en elle-même. Il s'agit d'une motivation « intrinsèque », qui a l'avantage de faciliter l'apprentissage.

Exprimer de l'émotion, du plaisir, de l'envie, du goût n'est pas tabou, bien au contraire !

Formules : *je suis intéressé par, ... m'intéresse, j'aime..., j'ai du plaisir à..., ... me plaît, j'ai envie de..., j'ai le goût de...*

3. **Le but** : le fait de se fixer des objectifs, qu'ils soient atteints ou pas.

Même si les résultats d'un projet ne sont pas aboutis, il a été l'occasion d'expérimenter et d'apprendre. Vous pouvez aussi présenter vos réussites comme une preuve des compétences que vous avez l'habitude d'appliquer. C'est aussi le moment d'évoquer vos projets d'orientation ou votre avenir professionnel.

Formules : *mon but était de..., j'ai l'objectif de..., je voulais..., je suis déterminé pour...*

4. **La valence** : la valeur personnelle ou sociale, attribuée au but

Si c'est important pour vous, cela doit se sentir !

Formules : *j'aimerais..., je voudrais..., je serais heureux de..., j'ai été ravi de...,*

5. **Les croyances motivationnelles** : la manière dont on se représente la tâche.

Elle doit être positive, naturellement ! N'utilisez que des mots connotés positivement, valorisants. Reformulez les besoins ou attentes de l'organisation d'accueil, pour montrer que vous les avez compris et que vous êtes capable de les satisfaire.

Formules : *vous avez besoin de..., vous attendez d'un.e stagiaire qu'il.elle..., la mission proposée consiste à..., vous cherchez...*

6. **L'Expectation** : votre confiance dans vos chances de réussite

Comment voulez-vous qu'on vous fasse confiance, si vous manquez vous-même de confiance en vos capacités ? Voyez le verre à moitié plein, plutôt qu'à moitié vide : vous êtes junior ! Ne minimisez pas vos réalisations. Qu'avez-vous déjà fait, qui se rapproche de ce qu'on vous demandera de faire ?

Formules : *j'ai pu..., j'ai réussi à..., j'ai eu la satisfaction de..., j'ai mené à bien..., je suis fier d'avoir...*

Attention, la motivation des uns n'est pas forcément celle des autres. Comment interprétez-vous « motivation » dans lettre « de motivation » ? S'agit-il de montrer votre propre motivation ou de motiver les RH pour qu'ils vous convoquent à un entretien - ce qui est le but ? Les deux, certes, mais toutes les motivations ne sont pas bonnes à dire. Vous ne retiendrez comme arguments de candidature que ceux qui sont motivants à la fois pour vous ET pour l'organisation d'accueil. Par exemple, vous pourrez développer :

- Votre intérêt pour le secteur d'activités et les activités de l'organisation d'accueil
- Votre projet professionnel, en lien avec la mission proposée
- Une expérience proche de cette mission
- La correspondance entre les compétences recherchées (savoir-faire, savoir-être) et celles que vous avez acquises

A contrario, ces motivations, qui sont strictement personnelles, seront insuffisantes pour convaincre pour les recruteurs :

- Proximité de l'organisation d'accueil et de votre lieu d'habitation
- Validation de votre diplôme
- Entreprise renommée, valorisante pour votre CV
- Application de vos compétences (vous l'avez déjà fait à l'IUT !)
- Acquisition d'une première expérience professionnelle (là, vous vous tirez une balle dans le pied...)

