

Que faire lorsque la motivation baisse ?

1. Virtualisation du résultat

Dans le e-book sur la mémoire et la motivation, ce point a déjà été traité. Il faut avoir recours à cette pratique aussi souvent que cela est nécessaire. Avant de vous projeter dans l'avenir, il faut déjà se persuader que vous avez été capable jusque-là d'avancer et de progresser par rapport à votre premier jour d'apprentissage.

Vous pouvez vous représenter ce que vous avez été et ce que votre travail et votre motivation vous ont permis de réaliser jusqu'à maintenant, ce que cela a pu changer dans votre vie et votre considération de vous-même.

Une fois que vous avez bien en tête tout ce que vous savez désormais faire et que vous ne saviez pas faire auparavant, ressentez le bien-être de cette progression et tirez-en une certaine fierté. Restez dans cet état quelques minutes.

Dans le même état d'esprit, projetez-vous désormais et imaginez l'avenir : aussi bien que vous avez réussi à évoluer depuis vos débuts, vous allez réaliser un bond au moins aussi significatif prochainement.

Pensez à tout ce dont vous allez être capable en fournissant des efforts similaires voire moindres à ceux que vous avez pu mobiliser jusqu'ici.

Il ne faut jamais perdre de vue que vous êtes compétent(e) dans ce que vous faites et que vous avez la capacité d'atteindre vos objectifs. C'est une certitude. Si moi j'ai pu apprendre tout cela, vous le pourrez également.

Voyez-vous profiter de vos nouveaux savoirs. Imaginez le plaisir que cela va vous procurer, les portes que cela va vous ouvrir, les opportunités professionnelles et sociales. Il ne tient qu'à vous de vous astreindre à suivre la voie que j'ai tracé pour vous. J'ai travaillé dur pour la délimiter et l'ajuster à vos impératifs pour qu'elle ne dépasse pas les exigences que ce qui reste de votre temps libre et de ce que vous êtes en mesure de fournir chaque jour. Pensé à mon parcours, aux 10 ans passés pour réaliser cette méthode, à toutes interruptions familiales ou professionnelles qui m'ont frustré et souvent découragé. Mais je n'ai jamais perdu de vue ce que je voulais réaliser et c'est pour cette raison que vous pouvez avoir aujourd'hui Sinaptique. Si aussi peu de personnes pourraient réaliser la même quantité de travail avec les mêmes contraintes que moi, si beaucoup auraient abandonné ou simplifié largement la méthode pour qu'elle soit juste commercialement viable, si la plupart des gens auraient suivi une autre voie que la mienne en rentabilisant leur temps de façon plus efficace, c'est parce que nos motivations diffèrent. C'est parce que **je savais ce que je voulais** et que projetai l'accomplissement de mon travail, **d'un travail réalisé sérieusement, sereinement et honnêtement.**

Dans votre projection, il faut inclure la notion de temps et de mérite. Oui, ça ne va pas arriver demain, mais **c'est ça qui vous rendra fier du travail accompli.**

2. Parler de ses progrès au(x) proche(s) qui signe(nt) vos documents de suivi d'apprentissage

Votre progression Sinaptique est et doit être visée par un proche ou des proches, qui valideront l'évolution de vos savoirs et compétences. Si vous n'êtes plus tout à fait au clair avec votre progression, eux le sont. Ils voient mieux que vous la différence entre avant et après, car ils n'ont pas accès aux micros évolutions qui nous perdent et ne peuvent que comparer que des points sur votre parcours, soit les progrès réalisés d'un point « a » et un point « b ». Ce suivi qu'ils vont réaliser sur votre travail, qui consiste factuellement à signer un document sur lequel sont indiqués vos nouvelles compétences, est nécessairement restrictif et peut ne pas procurer la rétribution sociale suffisante pour entretenir ce pilier de votre motivation. Par contre, en parler avec eux peut aider à raviver la flamme.

N'hésitez pas à parler avec ce ou ces proches qui vous suivent dans votre voyage vers l'acquisition du chinois. Ils peuvent vous rappeler votre motivation de départ, vos objectifs et combien vous avez pu progresser.

Au fond de vous, vous ne voulez pas le(la/les) décevoir. Et c'est pour ça que vous avez l'avez (les avez) choisi !

3. Utiliser ses connaissances pour converser en chinois ou suivre un film, une série ou lire un journal ou roman

Quelqu'un qui apprend une langue le fait pour acquérir un outil qui lui permettra d'avoir accès à un nouvel univers culturel.

Et quoi de mieux pour se motiver à forger un outil que de l'utiliser à ce pour quoi il est fait ? De façon intelligente et progressive (inutile de se confronter à un drama en VO sur les 3 royaumes alors que vous êtes un débutant en chinois), il faut consulter progressivement des contenus de plus en plus difficiles et de plus en plus riches en chinois.

Vous mêlerez alors l'utile à l'agréable. Vous aurez à la fois la gratification de reconnaître ou d'avoir appris de nouvelles expressions que vous avez réussi à comprendre grâce à quelques mots et au contexte, mais aussi le plaisir de voir le monde à travers la fenêtre d'un sinophone, sans le filtre qu'implique la traduction et le choix restreint du contenu qui nous parvient. Si vous pouvez converser en chinois, le bénéfice est encore plus évident. Vous aurez un retour sur votre production, vous pourrez ajuster directement vos phrases et vous sentirez le bonheur de comprendre et d'être compris dans une langue étrangère de façon intégrée. Sans aller jusqu'à vous considérer comme un compatriote, il faut reconnaître qu'aucun traitement particulier n'est appliqué à celui qui comprend et fait l'effort de connaître votre culture lorsqu'il montre qu'il a suffisamment approfondi ses connaissances dans le domaine. Bien sûr, nous portons pour la plupart d'entre nous la marque de notre altérité par notre différence d'apparence physique. Mais je peux vous assurer que de comprendre et s'exprimer de façon courante en chinois apporte une certaine reconnaissance. A titre d'exemple, j'ai vécu une fois un événement somme toute assez banal en Chine qui a pourtant revêtu à mes yeux une importance particulière. Je rentrais dans mon appartement un soir quand soudainement la lampe des escaliers s'est éteinte. J'ai croisé une Chinoise qui descendait tandis que je montais. Elle m'a parlé de ce problème de lampe et j'ai répondu en donnant mon avis, sans qu'elle se doute que je sois un étranger. C'était évident, car je n'ai pas eu droit aux habituels compliments dont vous gratifient les Chinois lorsque vous montrez que vous maîtrisez leur langue. Cela peut vous paraître étrange, mais j'étais vraiment heureux de me sentir comme tout le monde, et plus un étranger. En l'absence de la vue de mon visage donc, je pouvais paraître « Chinois » dans ma façon de parler, en termes de niveau de langue et de prononciation, et cela m'a apporté une grande satisfaction.

Je n'aurai pas entendu les mêmes propos si j'avais montré une maîtrise plus relative de la langue ou si j'avais mal prononcé. Le sujet de la conversation se serait porté soit sur moi, soit sur la partie la plus évidente et facile à comprendre du phénomène (en l'occurrence un problème de lampe). Je n'aurai donc pas eu accès aux véritables pensées de mon interlocutrice qui aurait volontairement tronqué et censuré son discours pour ne conserver que ce qui était le plus accessible. Or, cette richesse du discours, celle qui embarque avec elle expressions, avis personnel construit, plaintes et émotions, est d'une valeur inestimable.

Converser dans une langue étrangère, c'est donner à l'autre la possibilité de communiquer sans entrave et de façon naturelle, c'est donc avoir accès au « vrai » lui. Si la culture chinoise vous intéresse, il est impérieux d'ériger cette recherche en objectif de maîtrise langagière.

4. La méthode « se mettre au pied du mur »

Comme nous l'avons évoqué, l'être humain est le fruit de l'évolution et cherche constamment, comme la nature le lui dicte, à fournir le minimum d'effort pour atteindre un résultat. Cette tendance naturelle à chercher à aller au plus simple est à l'origine de la procrastination. En effet, s'il est plus simple de remettre au lendemain, pourquoi ne pas le faire ? Derrière ce raisonnement simpliste se cache en réalité un réalisme à tout épreuve. L'avenir est incertain, mais mon envie actuelle de faire autre chose est bien palpable. Si je cède, je peux alors résoudre d'autres problèmes moins contraignants ou assouvir des envies de m'amuser avant d'affronter ce qui me gêne.

Seulement, les problèmes les plus durs à affronter sont souvent les plus importants. Leur difficulté tient d'ailleurs souvent en l'impossibilité de les prendre à la légère.

Sachant que nous fonctionnons comme cela, il nous faut contourner le problème et exploiter d'autres caractéristiques dont la nature nous a doté.

Une de ces autres particularités qui nous caractérise est l'extraordinaire capacité que nous avons à mobiliser des ressources pour résoudre un problème, aussi complexe soit-il, lorsqu'il est impératif de le résoudre **ici** et **maintenant**.

C'est ce stress qui nous envahit lorsque l'on participe à un concours ou une évaluation quelconque ou bien que nous devons expliquer quelque chose ou faire une performance devant une assemblée entière. Elle tient aussi de notre conditionnement vis-à-vis du groupe et rejoint en cela le point n°2. Nous cherchons à montrer le meilleur de soi-même, donner « bonne impression » et ne pas décevoir les autres, ce qui revient à dire que l'on ne veut pas se décevoir soi-même. On cherche alors à donner le meilleur de son être, quel que soit l'état mental et physique dans lequel on se trouvait au départ. C'est souvent éprouvant, mais diablement efficace ! Nombre d'étudiants un peu paresseux ont réussi la plupart si ce n'est la totalité de leurs évaluations de cette manière.

C'est une méthode que j'appelle « se mettre au pied du mur ».

Vous avez alors deux possibilités : soit vous avez bien développé votre imagination avec les exercices de mise en condition mentale de la méthode Sinaptique, et dans ce cas vous pouvez imaginer que vous êtes monté sur scène et devez montrer vos compétences aux autres, soit vous avez vraiment du mal avec la fantaisie intellectuelle et vous avez besoin de vous mesurer à la réalité, et dans ce cas je vous invite à chercher à participer soit au HSK (le test de niveau de chinois) soit de vous inscrire sur des logiciels comme « Tandem » (disponible sur plateformes mobiles iOS et Android) où vous allez trouver un Chinois qui apprend le français et qui vous apprendra le chinois.

Dans tous les cas, il faut se contraindre à franchir le pas en faisant une chose au demeurant simple mais aux implications complexes pour notre cerveau : faire disparaître la notion de choix. Sans choix, pas d'alternative et donc pas de fuite. Toute tâche un peu désagréable qui revient fréquemment et irrémédiablement est doucement digérée par le cerveau qui va produire les hormones nécessaires pour la rendre plus agréable et acceptable. Tant que ce n'est pas un travail trop exigeant pour notre cerveau, nous pouvons nous habituer à tout. Tout déséquilibre mental, tant qu'il est résorbable, laissera place à un nouvel équilibre, une nouvelle donne, une nouvelle « normalité ».

L'émission « Specimen » indiquait dans un de ses épisodes que tout déséquilibre du plaisir quel que soit son orientation (plaisir ou souffrance) s'il n'est pas induit par un ressenti physique (et reste donc purement psychologique) est résorbé en 3 mois en moyenne.

Le cerveau trouve toujours un moyen de trouver une certaine pondération. Que l'on ait gagné au loto ou perdu ses parents, un nouvel équilibre émotionnel se forme et les sensations perdent en intensité.

Par ailleurs, en psychologie certains travaux sur la dissonance cognitive font par exemple apparaître que nous cherchons à mettre en harmonie nos pensées avec nos actes et non l'inverse ! (voir l'ouvrage « Pratique l'auto-hypnose au quotidien »)

Aussi, comme le notait Jean Doridot, lorsqu'il y a un conflit entre l'imagination et la réalité, aussi contre-intuitif que cela puisse paraître, c'est toujours l'imagination qui gagne.

N'hésitez pas à provoquer votre inconscient en agissant à l'encontre de votre plaisir de l'instant, fugace et souvent opposé au bonheur, et cassez vos habitudes contre-productives en créant de nouvelles brèches, par exemple en travaillant à des moments impromptus ou sur des durées inhabituelles.

Votre cerveau va vouloir rentabiliser ses actes et vous demander des comptes. Il voudra justifier ce qu'il fait et il trouvera une raison de le faire sans que vous n'en ayez besoin consciemment !