

D'où vient notre (manque de) motivation ? "Trois paramètres vont essentiellement jouer"

Cerveau Procrastination, apathie, persévérance... Derrière ces expériences de la vie quotidienne se cachent des mécanismes biologiques extrêmement précis, que la recherche commence à décoder.

Éclairage Sophie Devillers
Envoyée spéciale à Paris

Pourquoi, certains jours, le simple fait de répondre à un mail nous demande-t-il un effort immense ? Ou sortir du lit nous paraît-il impossible ? Sans parler de se rendre à la salle de sport... D'où vient notre motivation, ce processus qui nous pousse à agir et constitue le but de notre action ? Pourquoi décidons-nous de remettre une action à plus tard ou au contraire de persévérer malgré l'effort ? Que se passe-t-il dans notre cerveau ?...

Derrière ces expériences de la vie quotidienne se cachent des mécanismes biologiques extrêmement pré-

cis, que la recherche commence à décoder. Ainsi, le neuroscientifique Mathias Pessiglione et la mathématicienne Amandine Aftalion travaillent-ils à déterminer les mécanismes cérébraux cachés derrière la motivation, parvenant à mesurer précisément le niveau de motivation chez les êtres humains. Et ce, en se basant sur la théorie économique de la décision et du compromis coût-bénéfice.

"La théorie économique de la décision nous dit que l'action que je choisis d'entreprendre est celle qui possède une valeur nette importante. Cette valeur nette est obtenue lorsqu'on soustrait les coûts aux bénéfices. Si le coût est plus important que le bénéfice, c'est-à-dire si la valeur nette est négative, je ne fais rien. Si la valeur nette est positive (le bénéfice dépasse le coût), je me lance. Mon ni-



Pourquoi, certains jours, le simple fait de répondre à un mail nous demande-t-il un effort immense ? Ou sortir du lit nous paraît-il impossible ?