

## **6- Le secret de la motivation: Donner du sens**

### **La technique des « 5 why » ou « 5 W » ou « 5 pourquoi »**

Cette technique permet de creuser au fond d'un problème ou d'un objectif.

Supposons que votre ambition soit de devenir indépendant.

Si vous vous demandez: «pourquoi ?»

La réponse: pour organiser mon temps comme bon me semble.

Cette réponse n'est pas suffisante, il faut encore creuser, voilà pourquoi nous allons répéter encore la question «pourquoi ?» quatre autres fois:

**Pourquoi** je souhaite organiser mon temps comme bon me semble ?

La réponse: pour me consacrer à des activités que j'aime vraiment.

**Pourquoi ?**

La réponse: pour développer des projets qui aident ma communauté

**Pourquoi ?**

La réponse: pour devenir un symbole inspirant pour les gens qui me suivront

**Pourquoi ?**

La réponse: pour laisser une marque dans l'esprit des gens à la fin de mon existence.

Voilà pour un exemple dans le cas d'un objectif. C'est d'ailleurs l'un des premiers exercices que je propose à mes clients pour les aider à se recentrer sur leur motivation intérieure.

Vous pouvez également l'utiliser pour creuser au fond d'un problème.

Par exemple:

Pourquoi j'ai échoué à cet examen ?

Parce que je n'avais pas suffisamment révisé. Pourquoi ?

## SÉRIE 28 JOURS POUR CHANGER DE VIE

Parce que je n'avais pas tous les cours en ma possession. Pourquoi ?

Parce que j'ai manqué beaucoup de cours ce semestre. Pourquoi ?

Parce-ce que l'approche du professeur est ennuyeuse et le cours ne m'intéresse pas. Pourquoi ?

Parce que cet enseignement ne me servira pas dans mes ambitions professionnelles.

Voilà un exemple de réflexion qui peut aider à réfléchir de nouveau sur ses orientations.

En creusant un peu de temps en temps, on peut trouver des causes plus profondes et ainsi remonter à la source principale d'un problème.

Cette technique fonctionne dans TOUS les domaines qu'ils soient personnels ou professionnels.

Donc quand vous faites face à un problème ou lorsque vous avez besoin de donner du sens à ce que vous entreprenez, utilisez cette technique rapide.

Vous verrez que ça vous aidera à vous recentrer rapidement sur ce qui importe le plus pour vous et ainsi ne pas gaspiller votre énergie là où ça ne rapportera pas de résultat.

Je développer plusieurs techniques dérivées de celle-ci dans la [\*\*Méthode C.R.E.A.T.\*\*](#) si ça vous intéresse.

N'oubliez pas de toujours donner un sens profond à vos actions, ça vous aidera à avancer plus sereinement dans ce qui est réellement important pour vous.

**[Découvrez des méthodes créatives afin de trouver différentes solutions à vos problèmes et creuser une situation pour l'analyser sous différentes perspectives...](#)**

SÉRIE 28 JOURS POUR CHANGER DE VIE

Les programmes que je vous recommande pour aller plus loin...

*A propos de Johann Yang-Ting...*