

Séminaire de formation continue

**Du nouveau dans la motivation :  
Faire quand l'envie manque**

Du fonctionnement cérébral aux leviers  
psychologiques

**11, 18, 25 septembre et  
2, 9 octobre 2025**



Un concept unique et original de formation mêlant **psychologie et neurosciences cognitives**, avec :

- alternance d'**apports théoriques à distance** (grâce à une plateforme Internet dédiée) et de **rencontres en petits groupes** axées sur la **mise en pratique**,
- progression et suivi dans la durée (plusieurs séances courtes espacées dans le temps),
- animation par un **duo de formateurs** complices et spécialistes en leur domaine,
- rencontres optimisées pour être menées à distance **via MS TEAMS**.

## Contenu

Pour beaucoup, la motivation reste une force un peu mystérieuse, une sorte d'élan spontané qui pousse à l'action. Mais que faire lorsque celle-ci diminue, voire se tarit ? En revisitant la distinction entre l'envie et la motivation à la lumière des découvertes récentes sur le fonctionnement du cerveau, cette formation formalise les différents leviers pouvant être activés pour se (re)mettre au travail. Elle permettra aux participant·e·s de s'approprier les éléments théoriques relatifs à l'envie (le circuit de la récompense) et à la motivation volontaire (via le sens, l'utilité, les récompenses et les pénalités). Elle développera également les différentes modalités pratiques à mettre en œuvre pour atteindre les objectifs que l'on se fixe (le préengagement et les contrats d'Ulysse). Plutôt que d'attendre une soudaine impulsion intérieure, elle mettra en évidence le rôle de l'effort consenti, ainsi que les moyens pour s'astreindre volontairement à la tâche en l'absence de gratification immédiate.

## Objectifs généraux

Pour dynamiser la motivation chez eux-mêmes et chez autrui, les participant·e·s seront capables de :

- Distinguer les différents types de motivation et expliquer les avantages de chacun
- Favoriser les éléments qui répondent aux envies / motivations intrinsèques via le circuit de la récompense
- Activer les différents leviers de la motivation volontaire : l'utilité et le sens des actions, la recherche de récompense et l'aversion aux pénalités
- Comprendre le fonctionnement des habitudes et intervenir, afin de les enrayer
- Mettre en œuvre des stratégies de motivation efficaces et durables, en particulier le préengagement

## Déroulement

Formation hybride conçue pour optimiser l'acquisition et le transfert des connaissances dans la vie quotidienne, via un dispositif alternant travail personnel à distance (sur une plateforme Internet dédiée) et séances de counseling-coaching en petits groupes pour l'intégration des acquis et l'implémentation des stratégies de motivation.

- Les participant·e·s visionnent des contenus vidéo et des présentations animées à domicile
- Ils/elles suivent un parcours jalonné grâce à un support de formation écrit
- Ils/elles sont invités à effectuer des exercices de réflexion / application
- Ils/elles interagissent avec les formateurs et les autres participant·e·s lors de rencontres par visioconférence

Cette formation donne accès à plus de 12 heures de visionnement de séquences vidéo à distance sur la plateforme Internet. **Nota bene** : il faut compter au moins 6 heures en sus pour le travail d'acquisition individuel.

## Format

1. 1 séance plénière en visioconférence pour initier le processus (1h)
2. Travail individuel des participant·e·s à domicile pendant un mois avec accès aux documents (capsules vidéo, présentation animées détaillées, exercices personnels)
3. 3 séances interactives de travail / counseling de 1h chacune en visioconférence avec les deux formateurs
4. Séance plénière en visioconférence pour clore le processus (1h)

## Dates

1. Séance plénière d'introduction en visioconférence : **jeudi 11 septembre 2025, de 9h00 à 10h00.**
2. Travail individuel des participant·e·s : **accès aux documents durant tout un mois**
3. 3 séances interactives de travail / counseling de 60 min. en visioconférence : **les jeudis 18, 25 septembre et 2 octobre 2025, de 9h00 à 10h00**
4. 1 séance plénière de clôture en visioconférence : **le jeudi 9 octobre 2025, de 9h00 à 10h00.**

## Public

Toute personne concernée par la thématique de la motivation, en particulier celles et ceux qui désirent se motiver ou qui cherchent à motiver autrui : parents, enseignant·e·s, coachs, cadres, etc.

## Direction académique

Prof. Chantal Martin Sölch, Département de psychologie, Université de Fribourg

## Formateurs

- **Dr Yves-Alexandre Thalmann**, psychologue FSP intervenant au Conseil Psychologique de l'Université de Fribourg, enseignant au secondaire supérieur et formateur d'adultes indépendants
- **PD Dr Olivier Jorand**, docteur en philosophie, habilitation en sciences cognitives, Département de Philosophie et Département d'Informatique Université de Fribourg, formateur d'adultes FSEA, diplômé IRHYS

## Frais d'inscription

CHF 550.-

## Délai d'inscription

11 août 2025

Le nombre de participant-e-s est limité à 10 personnes.

## Inscription et organisation

Service de la formation continue, Université de Fribourg

Rue de Rome 6, 1700 Fribourg

Tél. 026 300 73 38, E-mail: [formcont@unifr.ch](mailto:formcont@unifr.ch)

## Inscription en ligne > [www.unifr.ch/formcont](http://www.unifr.ch/formcont)

## Conditions d'annulation

Votre inscription est définitive. Pour tout désistement, nous vous prions de vous annoncer par écrit; la somme de CHF 100.- sera facturée pour couvrir les frais administratifs. En cas de désistement entre 2 et 4 semaines avant le début de la formation, la moitié du montant d'inscription sera facturée. La totalité de la finance d'inscription sera exigée si la renonciation est communiquée moins de 2 semaines avant le début de la formation.

L'abandon en cours de formation n'implique pas de remboursement. En cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions, les organisateurs se réservent le droit d'annuler ou de reporter la formation, ce qui implique alors un remboursement total de vos frais d'inscription.