TATAMPELO NEWS

La discipline fait ce que la motivation ne peut pas toujours faire

Par l'Abbé Jean-Marie Konde Muanda

Quand la motivation ne suffit plus

La motivation est souvent présentée comme la clé de la réussite. Pourtant, chacun fait l'expérience de ses limites. Certains jours, l'enthousiasme est au rendez-vous ; d'autres jours, la fatigue, les difficultés ou les imprévus affaiblissent notre volonté d'agir.

Si nos engagements dépendaient uniquement de notre motivation, beaucoup de projets resteraient inachevés.

La psychologie contemporaine confirme cette réalité. Les chercheurs montrent que les performances durables reposent moins sur l'intensité d'un désir momentané que sur la capacité à maintenir un comportement dans le temps grâce à l'autorégulation et aux habitudes.

L'intuition prophétique d'Aristote

Bien avant les sciences modernes, le philosophe grec Aristote avait déjà identifié ce mécanisme. Dans son *Éthique à Nicomaque*, il explique que les vertus ne naissent pas spontanément. Elles se construisent par la répétition d'actes cohérents. On devient juste en pratiquant la justice, courageux en exerçant le courage et persévérant en s'entraînant à la persévérance.

L'excellence n'est donc pas un événement isolé, mais le fruit d'une fidélité quotidienne.

Cette intuition antique rejoint aujourd'hui les conclusions des sciences comportementales : ce que nous faisons régulièrement finit par façonner notre caractère.

Ce que dit la science

Les recherches menées par Angela Duckworth et Martin Seligman ont démontré que l'autodiscipline prédit souvent la réussite scolaire mieux que le quotient intellectuel lui-même. D'autres travaux montrent que les habitudes réduisent notre dépendance aux variations émotionnelles. Lorsqu'un comportement devient une routine, il exige moins d'effort psychologique pour être maintenu.

Autrement dit, les personnes qui réussissent durablement ne sont pas nécessairement celles qui sont les plus motivées. Ce sont souvent celles qui restent fidèles à leurs engagements malgré les fluctuations de leur humeur.

La perspective chrétienne

La tradition chrétienne apporte une lumière particulière à cette réflexion. Dans l'Évangile, Jésus ne célèbre pas seulement les élans spectaculaires. Il insiste sur la fidélité : « Celui qui persévérera jusqu'à la fin sera sauvé » (Mt 24, 13).

La vie spirituelle n'est pas construite sur une succession d'émotions fortes. Elle grandit à travers la prière quotidienne, la charité concrète, le pardon répété et le service humble. Les saints ont connu des moments d'enthousiasme, mais aussi des périodes d'aridité. Ce qui les a rendus féconds, ce n'est pas une motivation permanente mais c'est leur fidélité.

La discipline spirituelle devient alors une manière concrète de coopérer avec la grâce de Dieu (Ph 2, 12-13).

Une leçon pour notre temps

Dans une culture marquée par l'immédiateté, la discipline apparaît parfois comme une contrainte. Pourtant, elle est l'une des expressions les plus profondes de la liberté. Elle permet de demeurer fidèle à ce que nous avons choisi d'être lorsque les émotions se taisent.

La motivation nous fait commencer.

La discipline nous fait continuer.

Et la persévérance nous permet d'atteindre des horizons que la seule motivation ne pourrait jamais garantir.

RÉFÉRENCES

- Aristote, *Éthique à Nicomaque*.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). *Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "What" and "Why" of Goal Pursuits*.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). *Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents*.
- Wood, W., & Neal, D. T. (2007). *A New Look at Habits and the Habit-Goal Interface*.