

LES

4

MEILLEURES FAÇONS

DE SE

MOTIVER

Élise Généreux
Naturopathe, N.D

Un guide simple pour déclencher
ta motivation



Un jour, tu te sens au sommet du monde, avec la motivation qui coule à flots. D'autres jours, c'est plus difficile, et tu te sens prise dans un cercle sans fin.

La motivation, c'est fragile, mais tellement puissant! Si tu apprends à la maîtriser, elle peut t'apporter tellement de belles choses.

Dans ce "booster" de motivation, tu découvriras quatre façons de faire jaillir ta motivation chaque jour.



Qu'est-ce que la motivation ?

On peut dire que la motivation est la force qui nous pousse à agir et nous donne la volonté de faire quelque chose.

Par exemple, tu ressens le besoin de prendre l'air, alors tu sors dehors. Ou tu as soif, alors tu cherches une bouteille d'eau.

Maintenant, disons que tu veux perdre 10 kg/22 lb ou courir un demi-marathon. Il te faut plus que juste l'envie de le faire. Il te faut quelque chose qui t'incite à passer à l'action et à persévérer, même quand tu fais face à des obstacles.

C'est là qu'on doit apprendre à déclencher notre motivation.



Les 4 meilleures façons pour être - et rester - motivée

Ce qui est curieux avec la motivation, c'est qu'elle arrive souvent après que tu aies commencé à agir, pas avant. Et c'est là que plusieurs d'entre nous aimeraient que ce soit différent.

Tu ne peux pas simplement attendre que la motivation te "tombe dessus", parce qu'elle vient souvent après l'action, pas avant.

C'est pour ça que planifier ta motivation est l'un des meilleurs moyens de la déclencher.

#01

Planifie ta motivation

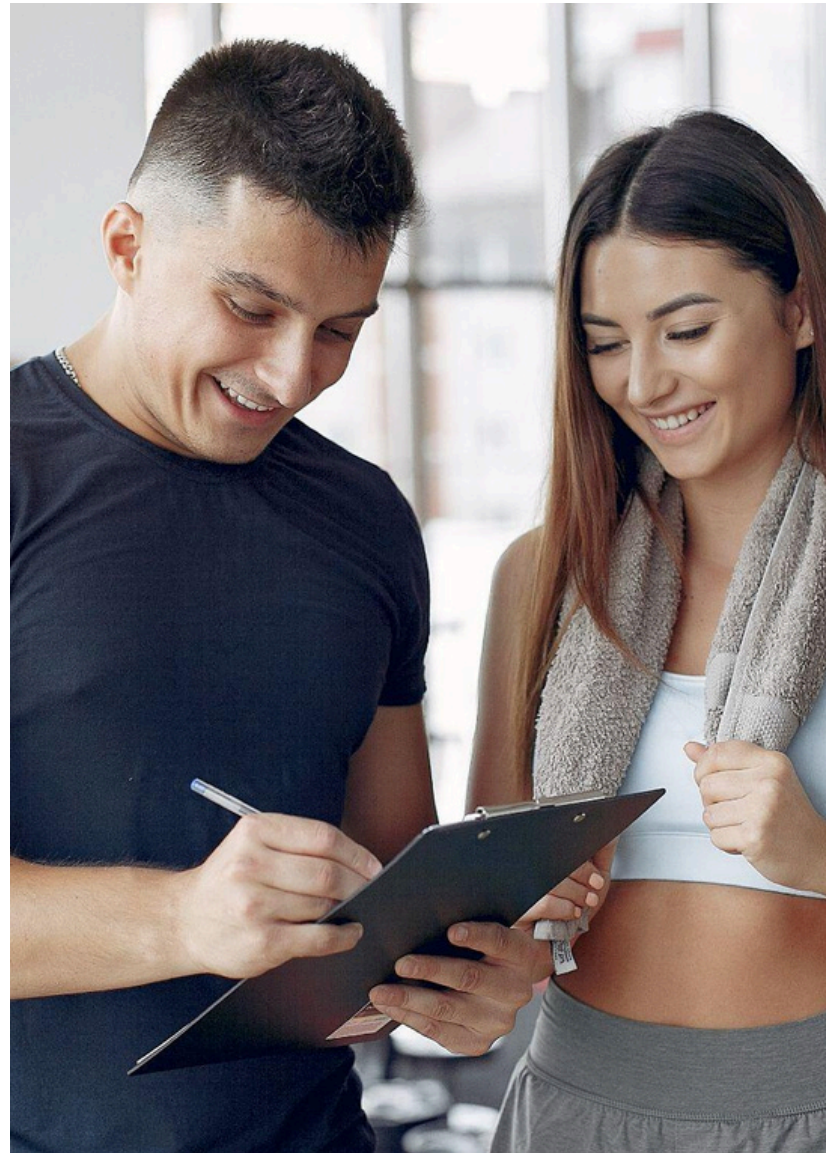
La planification, c'est ce que font les pros.

Par exemple, ils planifient et organisent comment se préparer pour une course ou un match à venir.

En établissant un horaire, tu donnes à tes objectifs un moment et un lieu précis. Et ça augmente énormément tes chances de réussir.

Par exemple, si tu veux manger plus de légumes, mais que tu n'es pas motivée pour les acheter et les cuisiner, un plan simple peut t'aider:

1. Choisis un jour pour chercher de nouvelles recettes avec des légumes.
2. Planifie les jours où tu iras acheter des légumes.
3. Prévois les jours où tu vas inclure des légumes dans tes repas.
4. Affiche ton plan sur le frigo ou à un endroit où tu le verras souvent.



De cette façon, tu n'as plus besoin d'attendre que la motivation arrive par hasard.

Tu l'as déjà devant toi, ce qui fait que tu es beaucoup plus susceptible de suivre ton horaire.

#02 Déclenche ta motivation avec un rituel

Une excellente façon de déclencher ta motivation est d'avoir un petit rituel de départ. Ce rituel doit être si simple que tu ne peux pas refuser de le faire. Autrement dit, tu ne devrais pas avoir besoin d'être déjà motivée pour commencer ton rituel. Ça doit être tellement facile que tu peux le faire à tout moment, sans problème.

Par exemple, si tu veux suivre un cours de yoga, ton rituel de départ pourrait être de préparer ton tapis et tes vêtements de yoga. Ou, si tu veux aller faire une marche rapide, ton rituel de départ pourrait être de remplir ta bouteille d'eau.

Ces deux rituels sont si faciles à faire que tu ne peux pas dire non.

Tu sais maintenant que la motivation vient souvent après avoir commencé. C'est pourquoi ton rituel de motivation doit être super simple à réaliser. Et une fois que tu auras fait ton rituel de départ, ce sera plus facile de t'inscrire et de te rendre au gym pour suivre ce cours de yoga.



#03 Appelle un copain ou une copine!

Certaines choses sont tout simplement plus faciles à gérer quand on est deux.

Quand tu as quelqu'un qui croit en toi et te soutient, atteindre tes objectifs peut devenir plus simple.

Trouve-toi un(e) ami(e) qui a le même objectif que toi. Ensemble, vous pouvez organiser des journées où vous méditez ensemble, par exemple, si ton objectif est d'améliorer ta mémoire et ta concentration ou de diminuer ton stress. Peut-être que vous pouvez organiser des soupers où vous partagez des informations et essayez de nouvelles recettes saines, si ton objectif est d'en apprendre plus sur l'alimentation santé.

Avoir un(e) partenaire d'objectif te rend plus responsable, car elle peut t'encourager tout au long du processus. Et aussi, quand tu as quelqu'un qui compte sur toi pour être au gym à l'heure convenue, tu es plus susceptible de préparer ton sac d'entraînement et d'y aller.



#04 Définis une récompense

C'est naturel de se sentir bien après avoir accompli quelque chose. Et si on obtient une récompense en plus, c'est encore mieux.

Tu peux stimuler ta motivation en t'offrant une récompense quand tu termines une tâche ou atteins un objectif. La récompense peut être n'importe quoi, tant que ça te plaît et que tu l'attends avec impatience.

Supposons que ton objectif soit de manger des légumes, mais que tu les trouves très ennuyants à manger. Tu peux alors te dire :

"Si je mange une portion de légumes au souper deux soirs de suite, je me récompenserai avec un épisode de ma série préférée."

Ou si bien ton objectif est de commencer à courir, mais que tu trouves toujours des excuses pour ne pas le faire, tu peux alors te dire:

"Si je vais courir aujourd'hui après le travail, je me permettrai d'aller voir cette nouvelle exposition en ville vendredi."



Voici un autre exemple:

"Je veux aller au cinéma et voir ce nouveau film, alors je vais me préparer un déjeuner sain à la maison pendant les quatre prochains jours au lieu de l'acheter à la station-service."

La récompense en elle-même n'est pas ce qui compte le plus ; c'est ce que penser à la récompense fait à ton corps.

Penser à la récompense incite ton corps à agir, ce qui déclenche ta motivation.



Un dernier coup de pouce

Dans le livre *The War of Art*, l'auteur Steven Pressfield écrit :

"À un moment donné, la douleur de ne pas le faire devient plus grande que la douleur de le faire."

C'est plus facile de te mettre en action et de te sentir un peu inconfortable pendant un cours de yoga que de rester assise à te sentir mal dans ta peau devant la télévision.

Et il est plus facile de te sentir un peu étrange en mangeant ton sandwich végétarien fait maison devant tes collègues de travail que d'être déçue en montant sur la balance.

Alors, ne pense pas *"Je le ferai demain"*, pense plutôt *"Je le fais aujourd'hui, pas demain"*.

(Mais bien sûr, tu n'arrêtes pas demain, car demain tu repenseras à la même phrase).



La prochaine étape?

Me rejoindre sur ta plateforme préférée pour avoir accès à tout mon contenu gratuit.

Tu profiteras d'une tonne d'astuces et de conseils sur la santé et les saines habitudes de vie.

👉 Clique sur les icônes pour t'y rendre ↓ ↓.



Ma chaîne YouTube: Pour des capsules informatives sur la transformation des habitudes de vie, la santé et l'alimentation végé et équilibrée.
– Je sors une vidéo par semaine!



Instagram: Pour des informations, des trucs, des conseils, de l'inspiration... J'y partage aussi des *lives* et beaucoup de stories!



Groupe Facebook privé: Pour échanger avec d'autres personnes sympathiques sur la santé, la transformation des habitudes de vie et l'alimentation végé-équilibrée, poser tes questions et avoir accès à des recettes et des conseils. J'y fais aussi des *lives* régulièrement.



Page Facebook professionnelle: Pour de l'information, des vidéos en direct et enregistrées ainsi que des recettes



merci!