



## Motivation

Souvent, vos buts ne vous correspondent pas. Vous avez donc un conflit d'intérêt intérieur, contre lequel vous devez vous battre. Si vous essayez de clarifier, dès le départ, pourquoi vous voulez vivre une vie plus saine par exemple, vos vraies raisons, vous avez alors plus de chances de réunir votre corps avec votre mental.

## De la vision au plan concret

Avec une jolie vision de faire le marathon de New York un jour seulement, vous n'allez le faire jamais. Vous avez besoin de buts d'étapes d'abord. Faire un plan d'entraînement, acheter de bonnes chaussures, définir des temps de parcours, etc.

## Prendre rendez-vous avec vous-même

« Je vais faire mon jogging de 45 min tous les vendredis à 16 heures dans le parc avec Martine ! » ou « Dimanche après le petit déjeuner, je range immédiatement le frigo ! » Si vous avez un plan, au mieux écrit et concret, vous réaliserez tout ce que vous avez planifié.

## C'est vous le chef

Le libre arbitre augmente la motivation. Votre chance de réussite augmente, comme l'a démontré une étude récente, si vous pouvez décider des étapes de votre projet vous-même. Un plan flexible est alors plus efficace qu'un programme strict.

## Développement de votre personnalité

Afin de développer votre confiance en vous, planifiez des petits buts intermédiaires atteignables. Et récompensez-vous quand vous avez atteint ces buts. Pour chaque petit but une petite récompense et pour le grand, à la fin, une grande fête.

## Teamwork

Mieux vaut se battre à plusieurs. Demandez de l'aide à votre entourage, parlez ouvertement de votre projet et de vos buts individuels. Votre famille, une voisine ou un partenaire d'entraînement vous aideront à tenir le cap.

## Entraînement

Un style de vie santé, cela s'entraîne. Si vous êtes capables d'accomplir des petites tâches mal-aimées tous les jours d'une façon conséquente, comme faire le lit ou utiliser le fil dentaire, votre force mentale se « muscle » pour des projets plus importants.

## Une chose à la fois

Réfléchissez d'abord à vos priorités. Si vous êtes en plein examen, il sera plus dur d'arrêter de fumer – cela demande trop d'efforts à votre discipline et à votre force mentale.

## Recharger les piles

Se reposer, faire des exercices de détente ou du sport modéré augmente vos ressources en force mentale. La détente est alors un excellent moyen d'atteindre vos buts.

## Un regard réaliste (Mental Contrasting)

Visualiser vous aide à augmenter votre motivation. Vous imaginez votre futur d'une façon positive : votre corps svelte dans un joli maillot ; vous en train de courir légèrement à travers le parc ; votre arrivée en un temps record au 20 km de Lausanne, et votre famille qui vous fait la fête. Ensuite, demandez vous quels obstacles peuvent se

mettre entre vous et votre vision : L'envie de manger ce croissant, la fatigue qui vous empêche de faire du sport le soir, etc.

Il est important de faire ce face-à-face afin de ne pas vous perdre cette votre jolie vision, et de plutôt prendre action.

### **Vous faites ensuite un plan écrit et le plus concrètement possible, avec des scénarios « Si...alors je.... »**

Pour donner un exemple :

Mme. X a comme vision de vouloir vivre plus sainement, mieux manger et de bouger plus. Pour l'alimentation, elle s'est dit qu'elle mangera des portions plus petites, qu'elle ne prendra plus de coca et qu'un seul café latté le matin plutôt que deux.

Elle mangera une tranche de pain complet avec un œuf et du fromage frais ainsi qu'un fruit au petit déjeuner. Plus de croissant. L'alcool, elle le réservera pour les sorties entre amis. Et elle mangera un dessert après le repas de midi, mais plus aucune autre douceur pendant le reste de la journée. Afin de bouger plus, elle prendra plutôt l'escalier que l'ascenseur et elle ira en vélo au travail tous les matins. Elle ira courir au parc le weekend.

Son plan « Si...alors je ... » est formulé comme suit :

- Si je prends une assiette, alors je fais attention qu'elle soit petite ! »
- Si j'ai soif, je bois de l'eau ! »
- Si je sors avec les amis, je m'autorise un verre de vin ! »
- Si j'ai fini de manger mon déjeuner équilibré, alors je m'autorise un dessert.
- Si j'ai mangé un dessert, alors j'évite les douceurs pour le reste de la journée.
- Si je m'en vais travailler le matin, alors j'y vais en vélo.
- Si j'ai fait ma sieste le dimanche,, alors je pars immédiatement faire un jogging au parc après.

Et en cas d'urgences :

- Si j'ai envie de sucrée, alors je mange quelques tranches de pomme.
- Si j'ai une envie de sucrée urgent, alors je me brosse les dents immédiatement.
- S'il pleut, alors je peux enfin mettre ma nouvelle veste de pluie que j'adore !

### **Restez sur votre chemin**

Regardez vos buts régulièrement. La concentration est une partie essentielle de votre force mentale.

### **La force des habitudes**

Si vous avez l'habitude, vous n'avez pas besoin de votre force mentale. Des habitudes sont faites de répétitions. Si vous faites toujours ¼ d'heure de gym au salon avant le petit déjeuner ou si vous prenez toujours les escaliers au lieu de l'ascenseur, cela devient un automatisme. Vos nouvelles habitudes n'épuisent plus votre force mentale. Vos plan « Si...alors je... » vont vous aider à instaurer vos nouvelles habitudes utiles.

### **Les échecs vous font avancer**

Un échec n'est pas agréable, mais il vous apprend à être vigilant devant une situation qui met votre projet en danger.

Reprendre les rennes, continuer votre chemin, cela vous amène vers vos buts, tout en renforçant votre mental.

### **Célébrez vos succès**

Regardez bien ce que vous avez déjà accompli. Soyez attentif au moindre succès, célébrez les petits pas vers votre but ultime. Soyez-en fier, parlez-en, rien ne motive autant qu'un succès.