



LES 10 CLÉS DE LA MOTIVATION

Les clés ci-dessous représentent la vision des coachs selon laquelle l'humain est naturellement porté à évoluer et à accomplir des choses significatives à ses yeux, en autant qu'on lui en donne l'occasion.

Si la graine est plantée dans le bon environnement et qu'elle reçoit nourriture, lumière, chaleur et protection contre les prédateurs, elle va pousser à coup sûr et devenir l'arbre qu'elle était destinée à être. L'arbre existe en puissance dans la graine. Le potentiel existe dans tous les humains.

Chacune de nous est une fleur qui n'attend que l'opportunité de s'épanouir. Il existe un génie en puissance en nous toutes. Pour que notre potentiel se déploie, il lui faut un certain environnement. Voici les 10 clés pour créer une terre fertile où la fleur que vous êtes déjà puisse s'épanouir et dévoiler ses belles couleurs.

1. ACCEPTATION INCONDITIONNELLE

Acceptez-vous inconditionnellement, telle que vous êtes.

- Chacun de nous a le droit d'être qui il est.
- Attitude de respect inconditionnel envers soi-même et les autres.
- Zéro dévalorisation.
- Intérêt centré sur ce que vous avez d'unique, vos talents, vos aspirations ...





2. LA RESPONSABILISATION

Nous sommes les premiers responsables des résultats que nous obtenons. Que ce soit nos réussites, notre environnement dans lequel nous nous retrouvons, nos échecs, nos erreurs, nos limites, etc.

Si nous ne sommes pas responsables d'un événement, dans le cas d'accidents ou d'agressions par exemple, nous sommes tout de même responsables de la façon dont nous allons y réagir. Allons-nous reprendre le contrôle et le pouvoir sur notre vie suite aux événements ou allons-nous nous victimiser et rester dans cette souffrance et laisser à l'autre le pouvoir sur notre vie ?



Nous n'accusons ni les autres, ni les circonstances. Nous ne sommes pas la victime de forces extérieures hostiles. Nous avons le pouvoir de créer la vie qui nous convient.

3. FORTE STIMULATION POSITIVE

Plaisir, intelligence et haute performance sont intimement liés. Comme par hasard, les animaux les plus intelligents, comme le singe ou le dauphin, sont aussi ceux qui passent le plus de temps à jouer.

- Redonnez toute son importance au principe de plaisir. Le plaisir donne envie



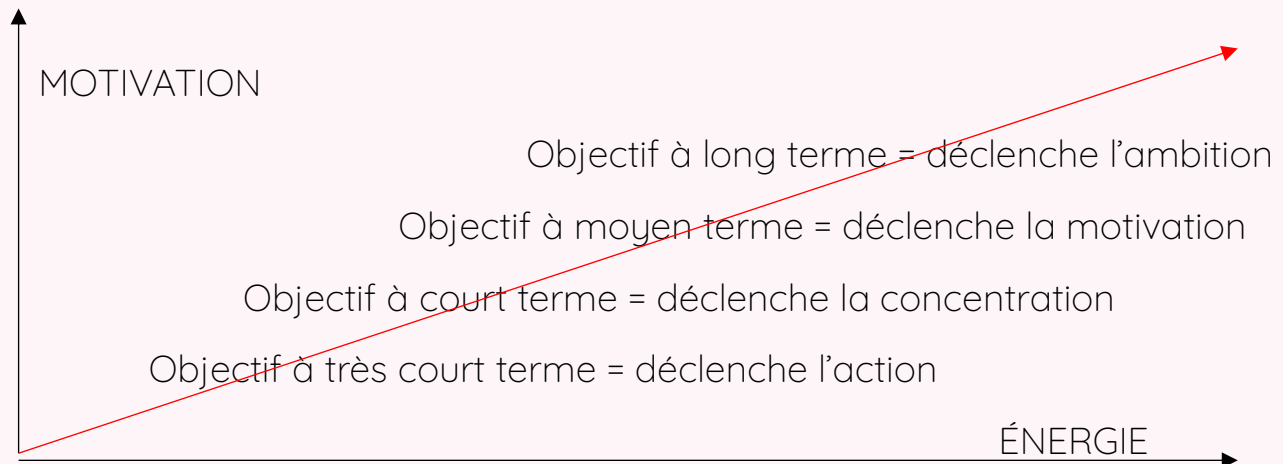


- Ne laissez jamais la complaisance ou la routine s'installer en vous.
- Donnez le meilleur de vous-même, cherchez à vous dépasser, sans toutefois tomber dans la négligence de vos besoins du moment.
- Faites des demandes fortes et directes.
- Interrompez les mécanismes d'échec dès leurs premières manifestations, c'est à dire excuses, évitements, c'est pas moi, c'est l'autre... et rappelez-vous le principe de responsabilisation.



6. SE DONNER DES DÉFIS ET DES OBJECTIFS

- Générez du plaisir, pas de l'anxiété. Souvenez-vous : la pression d'enjeu tue le plaisir du jeu. La tendance à se mettre de la pression est souvent un substitut maladroit à un manque de compétence dans la création de stratégies et de plans d'action efficaces.
- **Lorsque vous démarrez quelque chose de nouveau**, ayez un niveau d'exigence très faible pour le premier essai et valorisez fortement les premiers résultats obtenus. Augmentez graduellement votre niveau d'exigence par la suite.



7. FIXEZ-VOUS DES LIMITES CLAIRES

Définissez clairement le cadre du jeu pour vous :

- Quelles sont les règles à suivre pour vous permettre de réussir ce programme ?
- Quels sont les comportements que vous entretenez qui risquent de vous nuire dans le processus? Comment allez-vous les prévenir ou les contrecarrer ?
- À quoi direz-vous oui pour vous permettre de réussir vos objectifs et à quoi direz-vous non ? C'est la clarté de vos limites, combinée à votre détermination et à votre engagement à atteindre vos objectifs ainsi qu'à une forte stimulation positive, qui donnera





la puissance au programme. Des règles claires, édictées à l'avance et approuvées par vous et vos proches, apportent sécurisation et puissance.

8. ASSISTANCE TECHNIQUE ET AFFECTIVE

- Soutien affectif : encouragements, écoute empathique, valorisation, dédramatisation, remotivation, gérer la transition, travail sur les émotions, etc. Offrez-vous le soutien dont vous avez besoin. Soyez votre meilleure amie. Demander à vos proches de vous soutenir dans vos démarches. Partagez vos humeurs sur le groupe WhatsApp.
- Soutien technique : Fiches d'exercices, vidéos, lectures sur le sujet, les rencontres de groupe sur Zoom, le WhatsApp, des stratégies, des plans d'action, donner des supports de travail, conseiller, utiliser des techniques de préparation mentale, etc.



9. APPRENTISSAGE CONSTANT

Pratiquez la philosophie japonaise de Kaisen : Chaque action – réussite ou échec – est analysée et fait l'objet d'un apprentissage, c'est le propre d'une démarche de qualité totale. La philosophie de l'apprentissage constant va surmultiplier la vitesse à laquelle vous évoluez. Appliquez cette philosophie dans les autres situations de votre vie, comme au travail, dans le couple, dans votre famille, par rapport à votre santé.



Objectif = Action = Résultat = Apprentissage = Nouvelle action = Nouveau résultat = Nouvel apprentissage

Tim GALLEWAY, le père de l'utilisation de la stratégie d'apprentissage en coaching, disait que la performance = le potentiel - les interférences.

Développez tout votre potentiel à travers un objectif précis en éliminant toutes les sources d'interférences. Quelles seront vos sources d'interférences qui pourraient limiter votre développement ? Identifiez-les et trouvez-vous tout de suite une solution pour vous permettre de les éliminer.



10. ENVIRONNEMENT POSITIF

Entourez-vous de personnes positives qui croient en vous :

- Sur qui pouvez-vous compter ?
- Avec qui pouvez-vous partager de façon authentique ?
- Qui vous soutiendra dans vos projets ?
- Créez-vous un réseau relationnel en y faisant entrer des personnes qui fonctionnent en gagnant/gagnant et sont capables de se réjouir de vos succès.
- Laissez tomber les systèmes de dévalorisation ou de ragots.





mélanie bédard
coaching

- Assainir votre réseau relationnel. Zéro tolérance à l'égard des comportements/commentaires irrespectueux et malveillants.
- On n'escalade pas l'Everest tout seul. Apprenez à développer et honorer votre camp de base, c'est-à-dire entretenez des relations saines avec ceux qui vous soutiennent et éloignez-vous de ceux qui vous limitent, ralentissent ou sont négatifs.



Source : Institut des Neurosciences Appliquées