



QUESTIONS POUR CONTRER LA DÉMOTIVATION

La science du comportement démontre il y a 5 éléments à tenir compte pour favoriser la motivation :

- 1- Identifier tes motivations profondes pour atteinte de tes objectifs.
- 2- Prendre conscience de tes **patterns d'auto-sabotage** ? Voici comment prendre conscience plus rapidement que tu es en train de t'autosaboter :
 - Les excuses (des raisons très logiques), le perfectionnisme, la procrastination (positive), ne pas terminer les choses
 - Se poser la question : « Est-ce que ce choix, ce comportement, cette pensée favorise l'atteinte de mon objectif ou m'en éloigne ? »
 - <https://www.psychologue.net/articles/quest-ce-que-lautosabotage>
 - <https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/confiance-estime/nevrose-echec>
- 3- Prévoir comment, concrètement, tu vas mettre ton objectif (le programme) à ton agenda pour t'assurer d'aller jusqu'au bout ? Quel est ton **plan d'action** pour terminer le programme (ou l'atteinte de tout autre objectif) ?
- 4- La **pression positive des paires**. T'entourer de personnes qui visent les mêmes objectifs que toi, qui veulent te voir réussir, qui vont te soutenir,



t'encourager, te challenger. Utilise les groupes de discussions pour échanger, partager, donner et venir chercher de la motivation et du soutien.

5- **Identifier les comportements identitaires** de la personne que tu veux devenir.

Ex. Je veux devenir une femme libre, épanouie, authentique. Quels comportements adopte une telle femme ?

- S'affirme et mets ses limites
- Identifie et respecte ses non-négociables
- Quoi d'autre ?

AUTRES QUESTIONS À SE POSER ? (et y répondre bien entendu 😊)

1. Quel est mon POURQUOI ?

- Est-ce pour améliorer ma santé mentale et ma qualité de vie ?
- Est-ce pour avoir plus de vitalité, plaisir et de sens à ma vie ?
- Est-ce pour me sentir mieux dans ma peau et augmenter mon estime ainsi que ma confiance ?
- Est-ce pour être un modèle positif et inspirants pour mes enfants/proches ?
- **Est-il assez fort pour me mobiliser ? Est-ce qu'il me fait assez vibrer ?
Si c'est non, en trouver un qui est très puissant.**

2. Est-ce que j'ai perdu de vue mon POURQUOI ?



- Ai-je oublié la raison principale pour laquelle j'ai commencé cette démarche, ce programme, ce défi ? (Rappelle-toi les raisons qui t'ont amenée à réserver un appel avec moi.)
 - Mon objectif est-il devenu moins clair ou moins significatif pour moi ?
 - **Ai-je négligé de me rappeler régulièrement pourquoi c'est important pour moi ?**
3. Est-ce parce mes NON-NÉGOCIABLES sont devenus NÉGOCIABLES ?
- Ai-je commencé à faire des exceptions fréquentes à mes règles de base ?
 - Est-ce que je justifie de mauvaises habitudes en raison de circonstances **temporaires** ?
 - Mes limites personnelles sont-elles devenues floues ou moins strictes ?
4. Suis-je entourée de personnes qui me soutiennent ?
- Ai-je quelqu'un à qui rendre des comptes pour me motiver à rester sur la bonne voie ?
 - Suis-je dans un **environnement qui favorise des choix de vie sains** vers l'atteinte de mes objectifs ?
5. Est-ce que je prends soin de ma santé mentale dans ce processus pour prendre soin de ma santé mentale !
- Suis-je stressée, anxieuse ou déprimée, ce qui peut affecter ma motivation ?
 - Ai-je des stratégies de gestion du stress pour m'aider à rester concentrée ?



- Est-ce que **j'utilise de façon optimale toutes les ressources qui s'offrent à moi**, tant dans le cadre du programme qu'à l'extérieur ?
- Est-ce que je dors suffisamment et je dors bien ?
- Est-ce que je fais suffisamment d'exercices physiques ?

6. Mes attentes sont-elles réalistes ?

- Est-ce que **je m'attends à des résultats rapides** et je me décourage lorsque ça prend plus de temps ?
- Ai-je fixé des objectifs atteignables et progressifs ?
- **Suis-je trop dure avec moi-même en cas de petits d'échec ?**

7. Ai-je besoin de changer ma routine ?

- Ma **planification hebdomadaire est-elle devenue monotone et ennuyeuse ?**
- Ai-je besoin d'introduire de nouvelles activités ou de varier mes exercices pour retrouver de l'intérêt et du plaisir ?
- Est-ce que je me laisse suffisamment de temps pour les loisirs et la détente ?

8. Est-ce que je me compare trop aux autres ?

- Suis-je démotivée parce que je compare mes progrès à ceux des autres ?
- Est-ce que je me concentre sur mes propres progrès et réussites, même s'ils sont petits ?
- Est-ce que je me compare pour me juger, me critiquer et me tirer vers le bas ou pour modéliser ce que fait une personne et me tirer vers le haut ?
- Suis-je consciente que chacun a son propre rythme et ses propres défis ?
- Est-ce que je me **récompense régulièrement** après chaque effort ?



mélanie bédard
c o a c h i n g

Pour contrer l'auto-sabotage lorsqu'il y a démotivation... :

- 1- S'appuyer sur sa discipline personnelle.
- 2- Travailler sa résilience
- 3- Cultiver des pensées positives
- 4- Se fixer des objectifs réalistes et réalisables
- 5- Apprendre de l'échec