

La motivation, ça s'apprend

On vous dit comment

Facile de commencer un régime, de se mettre au sport ou de écrire les premières pages d'un roman – merci l'enthousiasme des débuts! Plus dur de s'y tenir. La solution tient en un mot: motivation. Littéralement «ce qui nous pousse à agir». Certains en sont naturellement dotés (faites notre test). Et ils ont de la chance, car c'est la ingrédient n°1 du succès, avant même le talent. Pas de panique pour toutes celles dont le cerveau qui n'ont pas reçu la ténacité au bureau: elle s'acquiert. «La motivation est comme un muscle», affirme Christine Lewicki, coach certifiée et auteur de *Wake Up: plus on lactive, plus on a envie d'agir. C'est une spirale positive*. Suivez notre mode d'emploi.

Choisissez une activité qui vous plaît

Tous les spécialistes vous le diront: une motivation intrinsèque (qui vient de l'intérieur: je nage parce que j'aime ça) est plus efficace qu'une motivation extrinsèque (qui vient de l'extérieur: je fais des heures supplémentaires parce que mon boss me met la pression). «Ce n'est pas que la motivation extrinsèque ne marche pas, précise Fabien Fenouillet, professeur de psychologie cognitive à Paris, c'est qu'elle marche à plus court terme. Vous faites du sport pour perdre du poids? Mais quid du jour où vous ne perdrez plus de poids?»

Rien ne vous empêche cependant de fonctionner grâce à la motivation extrinsèque au début, en vous offrant des récompenses, par exemple: un petit resto à chaque mois d'arrêt de la cigarette ou un joli top à chaque kilo perdu. Le reste suivra. «Nous commençons d'abord par être motivés par des facteurs externes», explique Yves-Alexandre Thiaudman, auteur de *De l'intention à la réalisation*, puis que nous ne connaissons pas bien ce que nous devons faire et donc nous éprouvons pas beaucoup de satisfaction. Lorsque nous maîtrisons mieux le sujet, la satisfaction peut être au rendez-vous et actionne donc la motivation intrinsèque.»

Vous voulez vous mettre au sport, apprendre une langue étrangère, écrire un roman ou perdre quelques kilos? La clé réside dans la motivation. On vous explique comment la développer.

Texte: Christelle Gilquin / Illustrations: Shutterstock

Trouvez un but qui a du sens

Vous faites du sport pour faire du sport, parce qu'il le faut? Vous ne tenez sans doute pas longtemps. «Quand on vise un changement de comportement, explique Christophe de Necker, psychologue-psychopédagogue, comportementaliste et formateur en entretien motivationnel, ça demande des efforts. Pourquoi fait-on l'effort? On ne souffre pas pour souffrir. Vous voulez un changement, certes, mais pour quoi? Vous arriverez plus facilement à faire des efforts si c'est pour avancer vers quelque chose qui a du sens pour vous!»

Cherchez du côté de vos valeurs fondamentales, de vos directions de vie: le vœu être en bonne santé pour profiter des mes enfants, je veux perdre du poids pour prendre soin de moi, je reprends des études pour pouvoir faire un métier que j'aime...

Entourez-vous des bonnes personnes Si vous êtes entourée de gens qui ne pensent qu'à faire la fête, comment voulez-vous entamer un régime et/ou vous mettre au sport? «Il est important de vous entourer de gens qui partagent les mêmes valeurs que vous, voire les mêmes objectifs», conseille Fabien Fenouillet. Leur présence va vous porter. Chaque mois de novembre, le NANOYMO (à traduire par Mois National d'écriture de roman) réunit partout dans le monde, via les réseaux sociaux, des personnes qui se lancent le défi d'écrire un roman en 30 jours. C'est l'émulation et le soutien mutuel qui poussent certains à atteindre l'objectif. Essayez de vous intégrer à un groupe de sportifs, reprenez-vous à plusieurs pour entamer un régime, trouvez un cours de spa qui a des gens sympa...

Vous ne trouvez personne? Prenez un coach. «À condition qu'il vous respecte et ne vous mette pas trop la pression», précise Fabien Fenouillet.

Entourez-vous des bonnes personnes

Créez des habitudes Une fois qu'un comportement est devenu une habitude, il nécessite bien moins de motivation. Plus besoin de se demander si on le fait ou pas: à 4 heures, je mange une pomme; tous les mardis, jeuds et vendredis, je rejoins mon groupe d'entraînement; tous les soirs à 20 heures, j'écris pendant une demi-heure... «Au début, c'est très dur de faire entrer quelque chose de nouveau dans sa vie», explique Christine Lewicki, on n'a pas la place. Il faut faire un effort conscient pour installer ce nouveau comportement. A force, au bout de 21 jours, le cerveau a créé de nouveaux circuits neuronaux et le comportement est devenu une habitude.»

Créez des habitudes Une fois qu'un comportement est devenu une habitude, il nécessite bien moins de motivation. Plus besoin de se demander si on le fait ou pas: à 4 heures, je mange une pomme; tous les mardis, jeuds et vendredis, je rejoins mon groupe d'entraînement; tous les soirs à 20 heures, j'écris pendant une demi-heure... «Au début, c'est très dur de faire entrer quelque chose de nouveau dans sa vie», explique Christine Lewicki, on n'a pas la place. Il faut faire un effort conscient pour installer ce nouveau comportement. A force, au bout de 21 jours, le cerveau a créé de nouveaux circuits neuronaux et le comportement est devenu une habitude.»

Créez des habitudes Une fois qu'un comportement est devenu une habitude, il nécessite bien moins de motivation. Plus besoin de se demander si on le fait ou pas: à 4 heures, je mange une pomme; tous les mardis, jeuds et vendredis, je rejoins mon groupe d'entraînement; tous les soirs à 20 heures, j'écris pendant une demi-heure... «Au début, c'est très dur de faire entrer quelque chose de nouveau dans sa vie», explique Christine Lewicki, on n'a pas la place. Il faut faire un effort conscient pour installer ce nouveau comportement. A force, au bout de 21 jours, le cerveau a créé de nouveaux circuits neuronaux et le comportement est devenu une habitude.»



Femmes d'aujourd'hui, 3-2015

30-31 Femmes d'aujourd'hui, 3-2015



Quel est votre degré de motivation? Faites notre test sur www.femmesdaujourd'hui.be/test

Ça marche vraiment!

- **Engagez-vous publiquement.** «Il y a trois niveaux d'engagement: du moins au plus engageant, explique Nicolas Dargy: l'engagement individuel, l'engagement écrit, puis l'engagement public. Si vous vous engagez publiquement à arrêter de fumer, les personnes présentes seront là pour vous le rappeler.»
- **Adoptez la technique que des 5 minutes.** Dites-vous: je le fais 5 minutes. En général, après 30 minutes, vous serez lancée et motivée.
- **Pensez à votre objectif juste avant de dormir.** Une étude a montré qu'une visualisation juste avant de dormir inhibe des rêves en relation avec l'objectif et augmente de 10 % la possibilité d'atteindre le but fixé.
- **Réalisez un graphique de vos progrès** et affichez-le dans un endroit où vous passez tout le temps. Incoscientement, votre cerveau vous stimulera pour vous maintenir à niveau.
- **Ornar votre retard.**
- **Évitez les tentations.** Vous avez l'habitude de passer devant un magasin de vêtements, évitez de vous y rendre. Changez d'itinéraire!
- **Attribuez-vous vos réussites.**
- **Attribuez-vous vos réussites, pas uniquement les échecs!** Attribuez une échec à des causes personnelles (Je ne suis pas capable) et non à des causes globales (Je ne suis pas capable de réussir). Adoptez une vision globale: cherchez aussi du côté des causes extérieures (J'ai eu un impôt en...) moins destructrices que votre motivation.
- **Réduisez-vous de ce qui a déjà été fait** (ou lieu de vous lancer dans ce qui reste à faire). Prenez le temps de vous dire et de dire aux autres: «J'ai perdu 1 kg, j'ai écrit 10 pages!»



Visualisez votre objectif

La loi d'attraction affirme qu'en visualisant précisément votre objectif, vous l'atteindrez comme par magie. Une professeure de psychologie de l'université de New York a voulu en être sûre. Sa conclusion? Visualiser son objectif n'aide pas à le réaliser: «Lorsqu'on nourrit le cerveau avec des scènes de désirs déjà réalisés, explique Yves-Alexandre Thalmann, il en conclut qu'il faut démobiliser les ressources qui permettent de le concrétiser.» Ce qui marche par contre, explique Yves-Alexandre Thalmann, c'est «l'outil de visualisation qui combine à la fois le fait d'imaginer le résultat positif, et directement après les obstacles qui pourraient empêcher d'obtenir ce résultat et les moyens de les dépasser. Une impression de contrôle sur les événements, du moins partiel, se fait jour, nourrissant la motivation à agir et à persévérer.»

Fractionnez la tâche en sous-objectifs

Vous voulez écrire un livre de 300 pages? Perdre 20 kilos? Vous risquez de vous sentir découragée par l'ampleur de la tâche. Divisez donc l'objectif: écrire une page par jour, perdre 200 grammes par semaine, apprendre 10 mots d'espagnol par jour... **Le sous-objectif idéal doit vous sembler possible à atteindre** – «Si vous n'estimez pas vos chances à 8 sur 10 de l'atteindre, laissez tomber», dit Christophe De Neckere – **tout en plaçant la barre un tout petit peu plus haut** – «Histoire de stimuler votre sens du défi», affirme Yves-Alexandre Thalmann. **L'important est, à chaque sous-objectif atteint, de susciter un sentiment de performance et d'efficacité personnelle:** c'est lui qui vous donnera l'envie de continuer. «Si on échoue à chaque fois, précise Nicolas Dugay, directeur général de Booster Academy et auteur de *La préparation mentale*, l'estime de soi diminue, et on devient de moins en moins performant.»

Just do it!

Bien sûr, une petite voix dans votre tête risque souvent d'intervenir pour vous dire: «Je n'y arriverai jamais» ou «Pas aujourd'hui, je suis fatiguée...» «Il est important de repérer ces discours intérieurs, souligne Christophe de Neckere. Ils sont inévitables. Mais on n'est pas toujours obligé de suivre ses pensées.» «Parfois, il faut juste faire ce qu'on doit faire, affirme Christine Lewicki. J'entends toutes ces excuses dans ma tête, mais je mets quand même mes baskets et je vais courir. *Just do it!*»

POUR EN SAVOIR PLUS

A lire • *De l'intention à la réalisation: les secrets d'une motivation à toute épreuve*,

Yves-Alexandre Thalmann, La Source Vive.

• *La préparation mentale* et *Petit cahier d'exercices pour convaincre en toutes circonstances*, Nicolas Dugay, Jouvence.

• *Wake Up* et *J'arrête de râler*, Christine Lewicki, Eyrolles.

• *Les théories de la motivation*,

Fabien Fenouillet, Dunod (pour un public averti).

Contacts • **L'entretien motivationnel** est une méthode de communication permettant d'aider une personne à s'engager dans le changement en développant sa motivation. Infos: www.entretienmotivationnel.be.

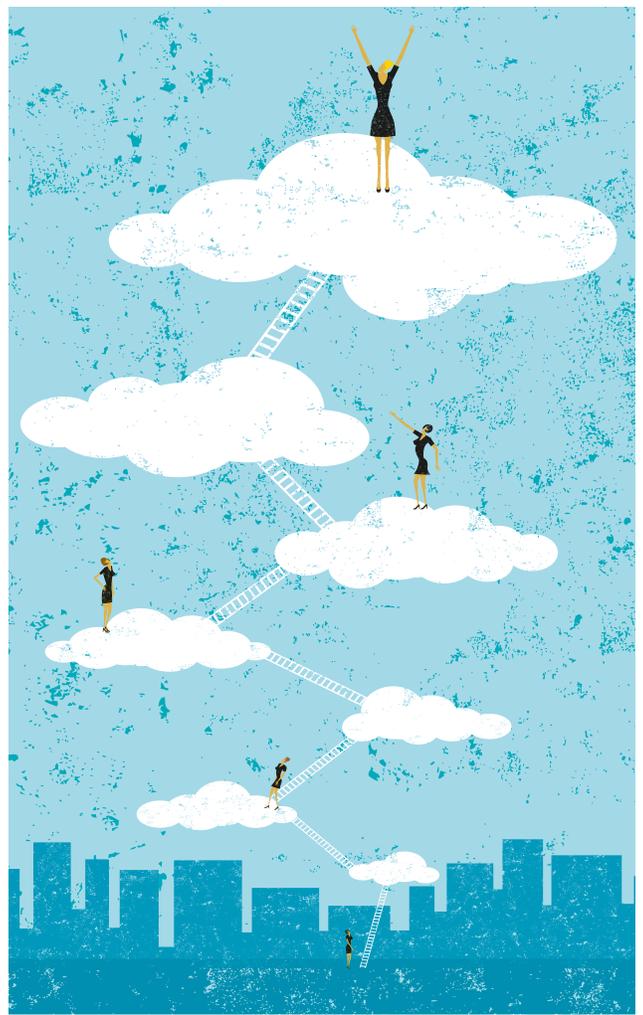
• **Booster Academy:** formation à la vente, accompagnement au changement des grandes entreprises et des chefs d'entreprise en Belgique. Infos: www.booster-academy.fr.

ENVIE D'EN SAVOIR D'AVANTAGE SUR LE SUJET?

Retrouvez-nous ce jeudi 1^{er} septembre entre 13 h et 15 h sur Vivacité dans **La vie du bon côté**, une émission animée par Sylvie Honoré.



VIVACITÉ
MA RADIO COMPLICITÉ



TÉMOIGNAGES

Qu'est-ce qui les motive?

Alia Cardyn, écrivain «Pour écrire mon roman *Une vie à t'attendre*, j'ai divisé mes 4-5 mois de travail en objectifs journaliers à atteindre, ce qui rend le tout concret. J'ai choisi un thème qui me prend aux tripes, car j'ai besoin d'adorer l'intrigue et les personnages pour tenir sur une longue période. J'avais une grande joie à les retrouver chaque jour! Je crois aussi que j'ai la chance d'être profondément déterminée, c'est une qualité qui me porte dans l'écriture.»

Laurence, 40 ans «Mon compagnon courait 2 à 3 fois par semaine et insistait pour que je m'y mette aussi. J'ai fini par me lancer. Petit à petit, les kilos ont commencé à s'en aller et ma silhouette s'est affinée et raffermie. En plus de me sentir bien dans mon corps, j'ai découvert l'effet relaxant du jogging, et la satisfaction de soi que l'on peut ressentir après. Surtout quand on court en couple et avec un groupe de gens sympas! Cela va faire deux ans que je cours, et je crois que cela n'est pas près de s'arrêter!»

Déborah, 42 ans «Malgré des semaines bien chargées, je fais trois heures de sport par semaine. Ce qui me motive? Un sport qui me donne la pêche (la zumba) et surtout, la conviction (fondée!) que faire du sport est le meilleur moyen pour éloigner toutes sortes de maladies. Or, j'ai envie d'être une maman en forme.»