



Les témoignages et les astuces de 11 auteurs spécialisés  
pour sortir de l'impasse quand la motivation a disparue

Retrouvez votre feu sacré - Avancez dans votre vie et vos projets

# RETROUVER LA MOTIVATION QUAND TOUT VA DE TRAVERS

---

Par Le TDAH au Quotidien  
En collaboration avec 10 auteurs spécialisés

# Sommaire

<b>Avant-propos</b> .....	3
<b>Blogs spécialisés dans les troubles neuro-développementaux et difficultés d'apprentissage</b> .....	6
Anne du blog Le TDAH au quotidien .....	6
Karine du blog Kap Réussir .....	17
Philippe du blog Mon coach 333 .....	32
Mickaéline du blog L'avis de Mickaéline - Vivez une vie fantasdys .....	46
<b>Blogs de développement personnel</b> .....	53
Maria du blog Maria Medita .....	53
Christophe du blog Christophe Lorreyte .....	63
Christine du blog Ma vie en or .....	68

<b>Blogs sportifs et culturels</b> .....	75
Marvin du blog Corps et Esprit Martial .....	75
Antoine du blog Enseigner la musique .....	96
<b>Retrouver la motivation spécial alimentation : les blogs sur la perte de poids</b> .....	104
Marie du blog Mental Minceur .....	104
Marie du blog Secrets de Nutritionniste .....	111
<b>Remerciements</b> .....	117

# Avant-propos

Bonjour cher lecteur !

Il y a environ un mois, j'annonçais le début de mon tout premier carnaval d'articles, sur le thème de la motivation.

Le sujet du carnaval était : **Retrouver la motivation quand tout va de travers**

Pour ceux qui ne savent pas encore ce qu'est un carnaval d'articles, il s'agit d'un événement inter-blogueurs dans lequel tous les blogs qui le souhaitent écrivent un article sur un thème choisi par le blog initiateur du carnaval. Tous les articles sont ensuite partagés sur les différents blogs afin de faire découvrir à ses lecteurs de nouveaux thèmes, d'autres façons de traiter un sujet, et de nouvelles plumes. Un ebook est ensuite publié et partagé à tous les lecteurs ! Génial non ? :)



Aujourd'hui, je suis heureuse de vous annoncer que **cet événement a rassemblé 11 blogueurs (moi y compris) !**

## **Pourquoi est-ce important de connaître les ressorts de la motivation ?**

Le but du thème de la motivation est de vous aider, si vous vous trouvez dans une mauvaise passe, voire dans une impasse, démotivé par vos activités parfois répétitives, par votre travail ou par votre quotidien chaotique, à trouver **les outils pour enfin vous sortir de votre mauvaise situation et retrouver la motivation** pour continuer d'avancer.

Mes lecteurs habituels savent à quel point **la motivation est un facteur extrêmement important** dans la réalisation d'un projet, mais aussi dans la mise en œuvre de toutes petites tâches du quotidien. Quand rien ne va plus malgré nos efforts pour continuer d'agir au quotidien, la motivation s'effrite et on finit par tout lâcher.

## En quoi ce carnaval va-t-il vous aider ?

Comment passer ce cap et reprendre les choses en main ?

C'est à cette question qu'ont répondu les 11 blogueurs participant à ce carnaval ! Tous passionnés par leur activité, ils traitent habituellement de sujets variés pour lesquels la motivation est un élément essentiel. Ils ont tous eu la gentillesse de nous éclairer de leur expérience de la motivation dans leur domaine particulier. Vous trouverez dans ces articles de nombreux exercices à pratiquer chez vous.

C'est génial, car **quelle que soit l'activité ou le domaine de vie avec lequel vous êtes en difficulté, vous trouverez forcément en parcourant ces 11 articles au moins 1 astuce qui pourra vous aider** à remonter la pente, remettre le pied à l'étrier et repartir dans votre vie à la vitesse d'un cheval au galop !

À une condition cependant : que vous mettiez en pratique les conseils qui vont être donnés. Lire n'est pas agir ! Et si vous êtes sceptique en lisant une astuce, le meilleur moyen de savoir si vous aviez raison d'être sceptique est de l'essayer ! ;)



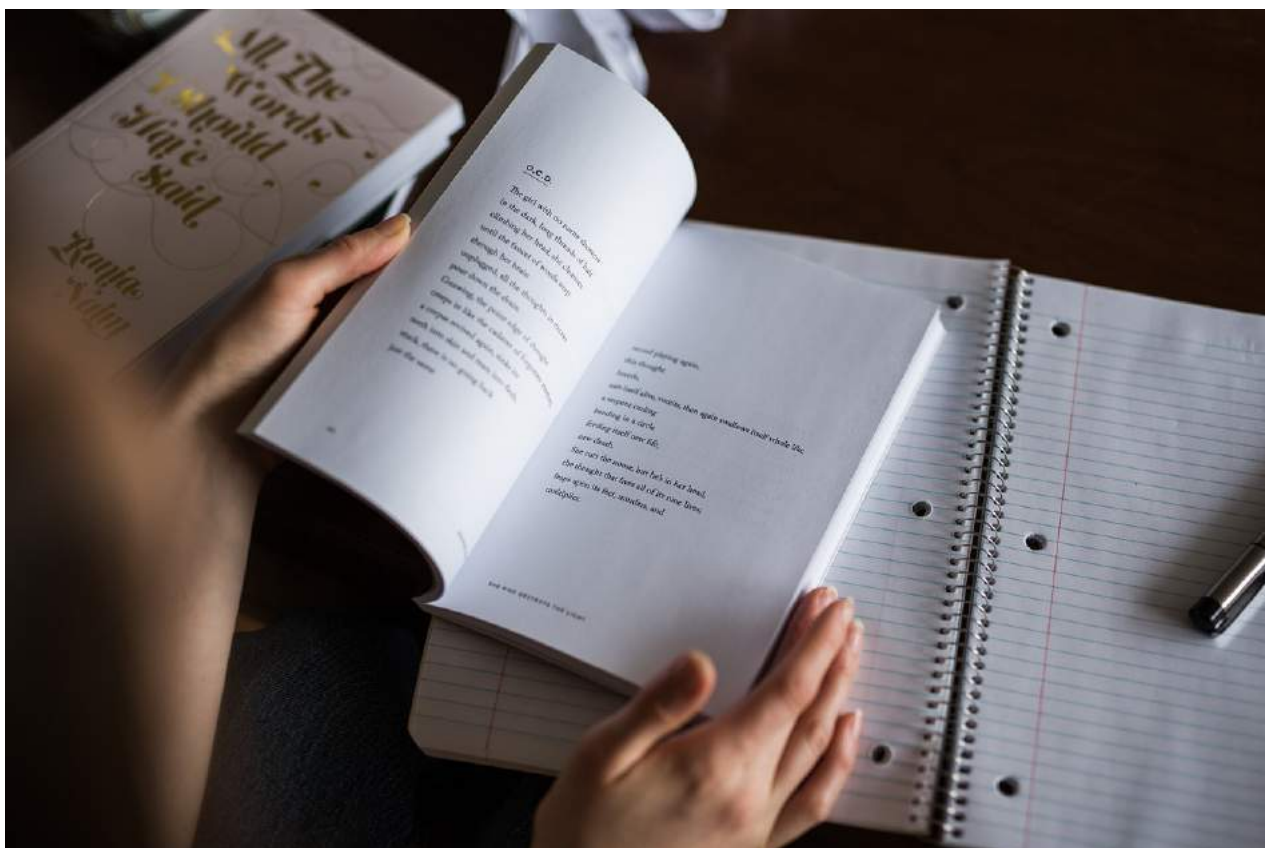
Voici donc dans cet ebook les 11 articles sur la motivation, comment la retrouver quand tout va de travers et comment la conserver.

Vous pouvez lire le livre en entier d'un trait, ou bien **vous reporter au sommaire pour le feuilleter** en fonction des parties qui vous intéressent le plus.

Pensez à prendre des notes pour pouvoir retrouver facilement les astuces que vous souhaitez appliquer. Vous pouvez aussi les noter dans votre agenda pour vous en rappeler et vous aider à agir, ou à placer des rappels à des endroits stratégiques de votre maison.

Si vous voulez en savoir plus sur les auteurs ou les sites et leur contenu, vous pouvez cliquer sur les différents liens présents dans l'ebook.

Bonne lecture ! :)



## Blogs spécialisés dans les troubles neuro-développementaux et difficultés d'apprentissage

### Retrouver la motivation, ou l'art d'utiliser son corps pour sortir d'une impasse

De Anne du blog [Le TDAH au quotidien](#)



Je ne pourrai jamais oublier le jour où je me suis retrouvée sur mon canapé, effondrée et en larmes, après un rendez-vous chez un psychiatre.

Mais avant de vous raconter pourquoi j'en étais arrivée là, je dois vous expliquer, au cas où vous ne connaissiez pas encore le TDAH (Trouble du Déficit d'Attention avec ou sans Hyperactivité) de quoi il s'agit et ce qu'il implique. Cela vous permettra de comprendre beaucoup de choses dans la suite de l'article. ;)



## Le contexte de cet article : le TDA/H et la motivation

### Qu'est-ce que le TDA/H ?

Le TDA/H est un **trouble neuro-psychologique** dans lequel, entre autres, certains neurotransmetteurs ne fonctionnent pas comme chez les personnes neurotypiques (c'est à dire "dans les normes").

- Le premier effet de cette différence de fonctionnement est de provoquer une **incapacité à se concentrer sur la bonne chose au bon moment.**



- Cela provoque aussi de grandes **difficultés à gérer ses pensées, son énergie et son comportement**. Cela implique, selon les moments et les personnes, ou bien une hyperactivité mentale et physique, ou bien une sorte d'apathie, ou des difficultés dans l'exécution de la parole et des tâches quotidiennes, et bien souvent des difficultés de socialisation. Et par ricochet, à gérer beaucoup de paramètres de sa vie de manière optimale. Les personnes qui ont un TDA/H vivent beaucoup d'échecs et de réprobation dans leur vie, ce qui abîme bien souvent l'estime qu'ils ont d'eux-même.
- Enfin, et c'est le plus important ici, cela provoque une grande **difficulté à gérer ses émotions et sa motivation** dans l'exécution d'une tâche.

**Attention** : Toutes ces caractéristiques sont évidemment présentes chez tout le monde, mais il s'agit ici d'un "trouble", donc d'un extrême ! Imaginez ces difficultés chez une personne "dans les normes", multipliez-les par 10, 20 ou 30, et vous aurez un vague aperçu du TDA/H. ;) (Et je n'ai donné que les symptômes qui nous intéressent ici !) Pour en savoir plus sur le TDA/H et ses symptômes, vous pouvez par exemple lire [cet article](#) et [celui-ci](#).

**La gestion de la motivation est donc cruciale pour les "hypers"**, comme je les appelle, car le cerveau TDA/H a une très grande difficulté à accepter l'ennui et la contrariété. Ça veut dire qu'il a **un besoin absolu de motivation pour pouvoir mettre le corps en action**.

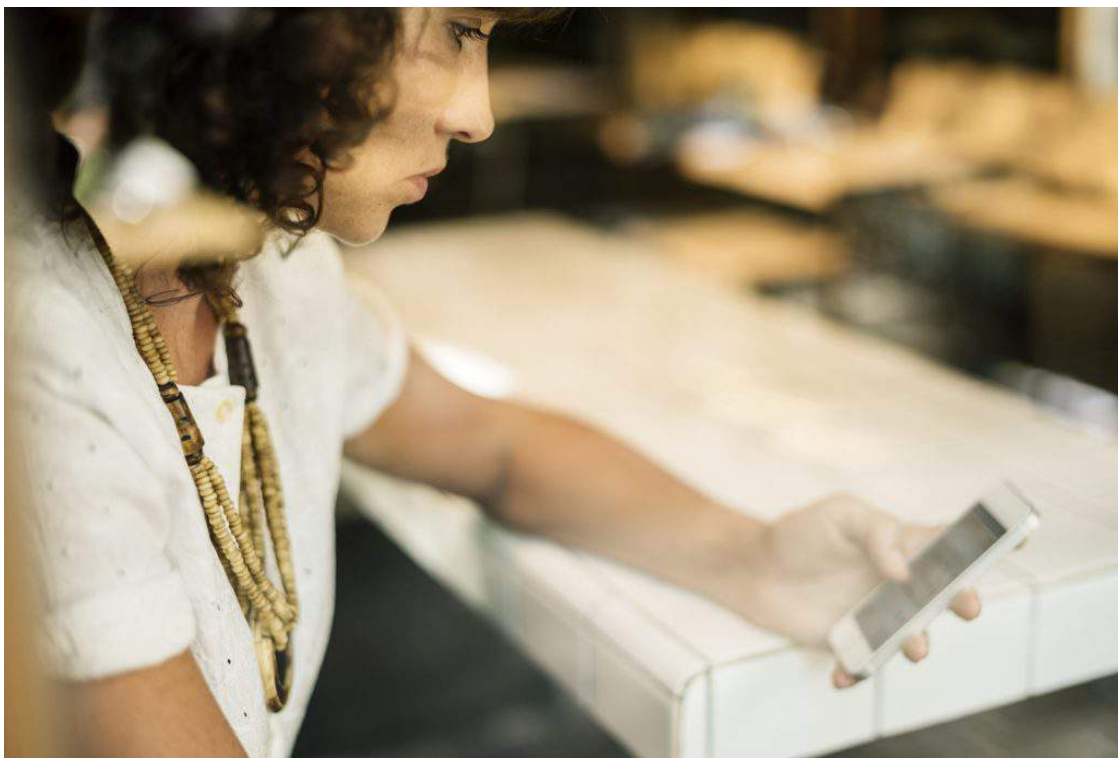
Revenons donc à notre histoire. :)



## Une des plus grandes leçons de ma vie, et comment elle m'a beaucoup appris sur la motivation

Je venais de passer 1 an à faire des recherches pour trouver un praticien qui pourrait me venir en aide dans mes difficultés dues au TDA/H. J'étais à ce moment-là dans une impasse dans ma vie. Je ne savais pas comment gérer certaines de mes difficultés qui sont incompatibles avec la vie active, et celles-ci me rendaient incapable de voir comment j'allais m'en sortir dans la vie.

Cette année de recherches s'était traduite par des journées de coups de téléphone et d'envois de mails, mais aussi par de nombreux refus (beaucoup de praticiens ne connaissant pas le TDA/H) et de longs mois d'inaction à chercher la motivation nécessaire pour avancer.



Parce que l'administratif et la communication sont deux grands points faibles de beaucoup d'hypers, parce que la procrastination et souvent la peur, la démotivation ou le manque d'estime de soi peuvent bloquer toute tentative d'action. Pour plein de raisons, cette longue année ne m'avait pas beaucoup fait avancer.

Pour ne pas aider, les praticiens qui sont à la fois compétents dans le domaine du TDA/H et disponibles sont une denrée rare. De plus, j'avais déjà fait un énorme travail de remédiation sur moi-même grâce à des techniques de psychologie qui m'avaient permis de comprendre et améliorer beaucoup de mes difficultés, et le travail que me proposaient les psychologues n'était plus suffisant. Comprendre son passé et les raisons inconscientes de ses comportements, c'est important. Mais maintenant, j'avais besoin de concret, de pratique, pour avancer.

Ce jour là, j'ai appris quelque chose dont je me rappelle à chaque fois que je me sens dans une impasse et que ma motivation a de nouveau disparue.

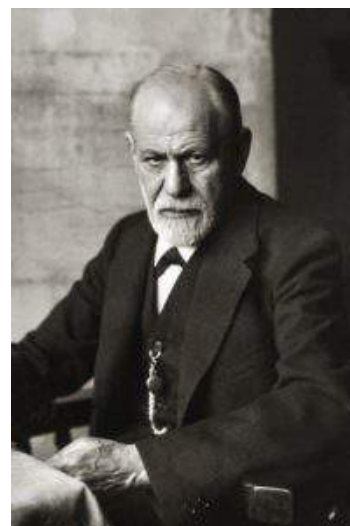
### Un électrochoc m'a sauvée

J'ai fini par trouver un psychiatre spécialisé en psychanalyse qui voulait bien me prendre en consultation (parce que oui, il y a examen d'entrée pour avoir le droit de consulter, et ça se traduit souvent par le fait de prouver notre motivation !).

Mais il ne connaissait pas le TDA/H. En fait, il ne croyait pas en l'existence du TDA/H (j'ai appris plus tard que c'est une des caractéristiques des psychanalystes).

Je suis arrivée au rendez-vous avec une vingtaine de pages de notes et de mises en œuvre de stratégies que j'avais tentées toute seule pour essayer de m'en sortir. Assis dans son fauteuil à 5 mètres de moi, il a refusé de regarder mes notes. Après que je lui ai expliqué la raison de ma venue et le diagnostic que j'avais reçu, il m'expliqua que j'avais un trouble anxieux et que si je tentais une thérapie avec lui, elle durerait une dizaine d'années pendant lesquelles on explorerait les différents points de mon passé qui m'avaient amené ici...

Et aussi, il me faudrait me bouger et y mettre de la volonté pour réussir à changer et à aller mieux...



“QUOI ?! Je fais des recherches, je mets en place des stratégies toute seule et je réussis tant bien que mal à améliorer pas mal d’aspects de mon caractère et de ma vie, lui ne daigne même pas jeter un œil à mon travail et il faut que je me bouge ?!”

En rentrant chez moi, des années d’épreuves et d’échecs sont ressortis d’un coup. J’étais dépitée, blessée et hors de moi, comme on peut l’être quand on est hypersensible et impulsif. J’avais épuisé toutes mes solutions. Il n’y avait plus d’avenir pour moi, je resterais toujours “une ratée incapable de s’intégrer à cette société”. Je me suis effondrée.

À ce moment-là, j’ai eu comme un électrochoc. Je me suis levée en hurlant, j’étais tellement en colère ! Il était hors de question que je baisse les bras ! Je n’avais pas d’avenir ? Ils allaient voir ce qu’ils allaient voir ! La peur et la colère m’avaient donné comme un shoot d’adrénaline, et je décidais de m’en servir pour faire quelque chose de constructif, pour tenter une dernière fois.

Je me suis précipitée vers mon téléphone et mon ordinateur. J’ai recontacté une dernière fois les comportementalistes spécialisés qui ne m’avaient jamais reçu. Le lendemain, l’un d’eux avait un désistement et me proposait un rendez-vous le lundi suivant. J’étais sauvée.

## **La motivation, ou l’art d’utiliser la dopamine, la noradrénaline et l’adrénaline pour avancer (de manière naturelle !)**

### **Que c’est-il vraiment passé ?**

Ce n’est pas par chance que j’ai réussi à aller de l’avant. J’ai eu de la chance ce jour-là, mais c’est ma persévérance qui m’a permis d’arriver jusqu’à ce premier rendez-vous réussi. Et c’est le coup de pied au derrière, c’est à dire le boost d’adrénaline, qui m’a permis d’avoir un sursaut de volonté.

Bien que plusieurs mécanismes soient impliqués, la dopamine et la noradrénaline sont deux neurotransmetteurs (ou hormones, selon l'endroit où elles se situent) importants, entre autres, dans la régulation de nos fonctions exécutives (fonctions qui permettent d'adapter son comportement à des informations reçues par le cerveau).

- **La noradrénaline** : Elle est impliquée dans la **régulation de l'attention**. Elle aide à faire attention à ce qui est nouveau (et donc potentiellement important à prendre en compte), et à inhiber les distracteurs.
- **La dopamine** : Elle aide à maintenir l'attention, **en augmentant l'intérêt** que l'on a pour une tâche à faire, son importance affective. Elle intervient dans le mécanisme de récompense, c'est à dire la sensation de plaisir.
- **L'adrénaline** : L'adrénaline, quant à elle, est une catécholamine sécrétée par l'organisme en **réponse à l'épuisement ou au stress**, pour fournir au corps suffisamment d'énergie pour affronter la situation. On la retrouve donc dans les situations provoquant une émotion intense, mais aussi lors de séances de sport (surtout de haute intensité).

Je ne vais pas vous en dire d'avantage sur le fonctionnement et les implications de ces trois substances dans l'organisme (parce que ce sont des mécanismes extrêmement compliqués qui mettent en œuvre beaucoup plus que ces trois substances) mais ce que je peux vous dire, c'est que **vous pouvez faire réagir votre corps en lui donnant les stimulus adaptés à ce que vous voulez obtenir de lui**. Et je dirais même plus, vous le faites déjà sans vous en rendre compte !

Par exemple dans mon histoire, ma détresse a augmenté le **stress ressenti par mon organisme**, ce qui a déclenché (entre autres) un pic d'adrénaline et de dopamine, la crise de colère et donc un **mécanisme d'auto-défense et de mise en action**.

C'est l'instinct de survie ! Il se passe la même chose lorsque n'importe quel animal se sentant en danger et pris au piège se débat pour sortir de la situation de danger.



## La théorie du degré d'engagement

Cette histoire montre aussi un exemple de **la théorie du degré d'engagement**. Une étude a permis d'estimer que sur une échelle de 1 à 10, le degré d'engagement **doit être supérieur à 8 pour qu'une personne fasse une action**.

**Cela veut dire qu'il faut vraiment avoir DÉCIDÉ de faire l'action !** Se dire "Il faudrait que je fasse...", "Ce serait bien que...", n'est pas suffisant. Ce sont des phrases que l'on utilise lorsqu'on ne va pas vraiment faire les choses (on appelle ça un 'évitement' en thérapie comportementale). Il est donc important d'augmenter au maximum sa motivation et son engagement dans la tâche à accomplir.

## Comment hacker votre corps pour augmenter votre motivation

Évidemment je ne vous conseille pas d'en arriver à de telles extrémités pour vous motiver. :) Mais vous pouvez arriver au même résultat en appliquant ces quelques idées pour vous motiver dans une tâche :

### L'activité physique

Faites de l'activité physique avant l'activité pour laquelle vous devez vous motiver. N'importe quel type d'activité physique est intéressant, mais **le mieux est une séance de sport courte et très intense**. Par exemple, une séance de HIIT (High Intensity Interval Training) ou de tabata (qui est une autre forme d'Interval Training pour ceux qui veulent aller plus loin ;)).

Ce type de séance augmentera votre taux d'adrénaline, de dopamine et de noradrénaline. En vous concentrant au maximum sur vos mouvements, vous augmenterez encore le taux de noradrénaline sécrété par votre corps. **Il existe de nombreuses vidéos de coachs sportifs sur Youtube**, qui expliquent les mécanismes de ces séances et qui sauront vous motiver en pratiquant en même temps que vous ! :)

### Marche et sortie en plein air

Si vous n'êtes pas du tout sportif, je vous conseille de commencer par là. L'activation de vos muscles, l'oxygène et la lumière du soleil augmenteront la vascularisation de tout votre corps (y compris votre cerveau), ainsi que la sécrétion des neurotransmetteurs. **Vous améliorerez donc votre niveau d'énergie et votre sensation de plaisir.**

## La caféine (ou théine)

La caféine est un psychostimulant naturel présent dans le café, mais aussi dans le thé (on l'appelle théine). Lorsqu'on en boit, elle va se déposer sur certains récepteurs du cerveau qui régulent l'activité nerveuse (les récepteurs à adénosine) et donc le sommeil. En se déposant sur ces récepteurs, la caféine les rend moins disponibles, **ce qui a pour effet d'augmenter l'activité des neurones et la production d'adrénaline.**

Cependant, la caféine a aussi un effet anxiogène. Et c'est là que le **thé vert devient intéressant, car il contient aussi de la L-théanine**, qui a un effet relaxant et réduit le stress ! Le café n'en contient pas, et le thé noir assez peu. Faites votre choix ! :)

## Provoquer une émotion forte

**Pensez à quelque chose qui provoque une émotion forte en vous** (quelque chose de positif, n'allez pas vous faire un ulcère ou une dépression en tentant de vous motiver !). **Concentrez-vous dessus, sur ce que vous ressentez**, sur les effets que ça provoque dans votre corps, dans votre estomac. Levez-vous et marchez un peu, cela finira de raviver votre énergie. Cela augmentera aussi votre degré d'engagement.

## La musique

La musique a un puissant effet sur notre organisme (respiration, pression artérielle, rythme cardiaque, niveau de stress, etc.) et sur notre état émotionnel. Elle influence aussi les mouvements du corps et les sensations d'énergie, de puissance, de joie, etc. [1] Elle est d'ailleurs utilisée dans les techniques de préparation mentale pour les sportifs, et dans tous les autres domaines.

Les musiques très rythmées (avec des tambours, batteries, beat ou autres percussions), et d'autant plus lorsqu'elles sont rapides, **aident le corps à se mettre en mouvement.** Elles provoquent aussi un sentiment d'énergie et de puissance et créent un "effet tunnel", c'est à dire **une hyperfocalisation sur la tâche que l'on est en train d'accomplir.** Écoutez-en lorsque vous avez un coup de mou ou si vous n'arrivez plus à vous concentrer.



## Une méthode peu orthodoxe...

Et pour les plus zinzins d'entre nous (comme moi ;p ) : En écoutant la musique la plus motivante (et énergique si possible) que vous connaissez, commencez à bouger au rythme de la musique. Puis petit à petit, augmentez l'amplitude de vos mouvements jusqu'à vous mettre à gesticuler, sauter ou danser dans tous les sens en chantant, voire en criant et en riant ! Faites les *All Blacks*, scandez une phrase du genre "Tu peux le faire !" ou "Allez, va à ton bureau, décroche le téléphone et prends ton rendez-vous !" (ce genre de phrases aussi augmentent votre degré d'engagement, car vous décidez de manière audible et claire de faire l'action). ;)

**Même si vous n'en avez pas envie au début, laissez-vous aller peu à peu**, puis mettez-y tout ce que vous avez, **vous sentirez l'énergie vous envahir de plus en plus**. Au bout de quelques minutes à ce rythme là, je vous garantis le résultat ! Oui je sais, c'est très bizarre de faire ça, vous n'êtes pas obligé de le faire devant votre patron non plus ! Mais pour ceux d'entre vous qui n'ont pas froid aux yeux, cette technique est imparable ! Et si vous n'y arrivez pas, ça vous aura au moins permis de rigoler 5 minutes. XD

**Le niveau d'énergie** que l'on a au fil de la journée ou de la semaine **est aussi important à prendre en compte**, pour [mieux gérer sa motivation et éviter la procrastination](#). Vous pouvez lire [cet article](#) pour en savoir plus à ce sujet.

Je vous souhaite une semaine pleine de motivation et de plaisir !

[1]

[Les effets de la musique sur le corps et l'esprit](#), Futura Sciences

[Les effets dynamogéniques de la musique](#), P. Fraisse, G. Oléron, J. Paillard

[Les effets de la musique sur notre organisme](#), TPE battements binauraux

# Retrouver la motivation quand tout va de travers pour son enfant à l'école

De Karine du blog [Kap Réussir](#)



Certains jours, vous aurez peut-être envie de baisser les bras, de tout lâcher et de partir loin sur une île déserte ou de rester au fond de votre lit ... Pas de panique ! C'est ce qu'on appelle **une baisse de motivation ! Cela arrive à tout le monde !**

Et c'est en particulier très fréquent chez les parents ! La fatigue, le surmenage et l'accumulation des problèmes en tout genre peuvent engendrer un manque de motivation.

Comment aider son enfant à l'école si on n'est soi-même plus en mesure de mettre un pied devant l'autre et d'avancer ? Parce que je **suis convaincue d'avoir des parents en pleine forme, motivés est indispensable pour que nos enfants réussissent et s'épanouissent dans leurs apprentissages**, j'ai tout de suite pensé à vous quand Anne du blog [le TDAH au quotidien](#) à demandé à d'autres blogueurs leurs astuces pour retrouver la motivation.

Voilà ce que je me suis dit : des conseils en [conjugaison](#), en [géométrie](#) ou en [histoire](#) ne suffisent pas ! Si je veux permettre aux familles de partager le plaisir des apprentissages réussis, il faut aussi que je pense aux parents ! Rappelle-toi Karine, comme cela a fait du bien à tous quand tu as pu booster un peu les parents de Léa, Tom et Antoine !

A oui pardon ! Je ne vous ai pas dit ! Ce sont trois jeunes que je vais aider chez eux. Et dans chacune de ces familles, il y a eu des jours où ma visite est tombée à pic pour remotiver tout le monde ! Enfants et aussi parents ! Ils semblaient avoir perdu tout leur enthousiasme, toute leur énergie ! Quelques astuces, quelques coups de pouce, ça aide !

**Alors comment j'ai fait pour les aider à retrouver leur motivation ?** Comment je fais quand c'est la mienne qui flanche ? Je vous partage ici mes **10 meilleures astuces pour retrouver un moral d'acier et une énergie exceptionnelle !**

## **Astuce motivation n°1 : STOP !**

**Arrêtez-vous ! Faites un break ! Une pause !**

Vous allez peut-être me dire : elle est rigolote ! Comme si je pouvais ! Qui va s'occuper des enfants alors ? Qui va faire tourner la maison ?

Et dites-moi, quand vous aurez vraiment atteint vos limites et que vous serez en burn-out, cette question ne se posera plus ! Et au lieu de prendre une heure ou une journée pour vous, c'est peut-être une semaine, un mois que le médecin vous imposera.

**Dormez !**

**Bien souvent lorsque nous sommes débordés, c'est là-dessus que nous grignotons en premier : nos heures de sommeil !**

Là aussi, pour vous déculpabiliser de votre prochaine grasse mat' ou sieste prolongée, rappelez-vous que le jour où vous y serez forcé, ça ne sera pas une sieste ou une grasse mat mais peut-être un mois de cure de repos !



## Astuce motivation n°2 : faites le plein d'énergie

### Retrouvez une alimentation plus saine.

Selon les articles que j'ai pu lire, les aliments conseillés en cas de passage à vide, ne sont pas toujours les mêmes. Moi j'ai envie de vous dire, tout simplement : supprimons les excès d'alcool, de sucre, de 'jungle food' et autres cochonneries.

### Sortez !

Rien de tel pour se ressourcer qu'une sortie dans la nature. Et si, en plus vous pouvez profiter du soleil, c'est le top ! **Le plein de soleil** c'est vraiment important pour être en pleine forme et avoir le moral. Donc en plein hiver, on peut aussi investir dans **une lampe de luminothérapie** pour avoir sa dose de lumière journalière !



### Bougez ! Faites du sport ! Dansez !

L'idée est de mettre son corps en mouvement. C'est ce qui va contribuer à créer la motivation.

## Astuce motivation n°3 : faites-vous plaisir ! Amusez-vous ! Voyez du monde !

Sortez ! Oui, je le redis, mais là entre amis, avec votre conjoint.

Bref, quittez pour quelques heures vos tracas de parent et offrez vous **un bon moment de détente, de rire.**

Ou pourquoi pas, regardez **un bon film comique.**



## Astuce motivation n°4 : débranchez le mental

**Caresser un animal** peut aussi beaucoup aidé à recharger ses batteries.

**Ecouter de la musique douce, prendre un bain, se laisser dans une activité créative.**

Bref tout ce qui nous procure un moment de détente, qui permet de mettre sur pause le speed de la vie.

**La méditation, la sophrologie, le yoga** sont aussi des bons moyens de se ressourcer.

Moi j'ai découvert la méditation avec le livre de Christophe André, *Méditer jour après jour*.

## Astuce motivation n°5 : pensez positif

**Ça peut paraître bateau dit comme cela mais je vous assure que ça motive !**

Depuis que j'ai pris l'habitude **voir le bon côté des choses**, le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide, je me sens beaucoup plus enthousiaste !

Finis de me morfondre en baissant les bras à la moindre difficulté !

Il existe **une infinité de techniques pour rester positif**. Moi j'aime bien :

- **l'ancrage** : l'idée est de se souvenir d'un endroit, d'un moment apaisé pour revivre ce moment. Moi quand je sens que je commence à avoir ma réserve d'énergie proche de zéro, je pense à mon jardin au printemps, à mes siestes sur la balancelle et ça me rebooste instantanément ! Et vous ? Quel est votre endroit magique ? Celui auquel il vous suffira de penser pour retrouver un peu d'enthousiasme ? N'hésitez pas à partager dans les commentaires, ça pourra en inspirer d'autres !
- **l'album photo imaginaire** : cette technique ressemble à la précédente. Mais là on ne pense plus à un seul endroit. Il s'agit plutôt de se faire dans sa tête, une collection de photos d'endroits qui nous ressourcent. Moi quand je ferme les yeux, je vois la montagne, l'océan, les arbres au printemps et un sapin de Noël !
- **les affirmations positives** : après le choc des photos, le poids des mots ! Cette fois-ci il s'agit de s'entourer de citations inspirantes. Vous savez, ce sont toutes ces petites phrases qu'on va se dire pour voir bon côté des choses ! Je vous en donne deux juste un peu plus bas dans l'article !
- **un environnement agréable** : avoir un petit coin ressourçant est aussi très utile pour se remotiver ! Des endroits imaginaires ça peut être vraiment bien quand on n'a rien sous la main. Mais, chez soi, ou au travail, avoir un petit espace à soi inspirant, ça peut être vraiment motivant également ! Chacun le réalisera à son image, selon ses besoins. De la déco, un bouquet de fleurs, une photo de paysage, de son animal de compagnie ou de ses enfants, quelques post-it avec, justement,

les citations inspirantes vues ci-dessus, bref ! Tout ce qui peut vous aider à diminuer le stress et favoriser l'enthousiasme, l'énergie !

- **la rumignotte** : dans le livre *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*, Raphaëlle Giordano parle de rumignotte, cagnotte dans laquelle on met une pièce chaque fois que l'on se surprend à avoir une pensée négative. Je trouve que c'est une super idée ! Quoi de mieux pour favoriser les pensées positives !
- **le cahier de gratitude** : l'idée est de noter chaque soir, dans un petit cahier ou carnet réservé à cela, tout ce qu'on a vécu de positif dans la journée, tout ce pour quoi on remercie l'univers, la vie ! Vous trouverez plus d'infos sur [ce site](#).

Vous avez lu l'article jusqu'ici ? Bravo ! Vous pouvez être fier de vous !

Vous avez vraiment décidé **de tordre le cou à votre manque de motivation** ! C'est un super premier pas !

Maintenant, permettez-moi de vous rappeler que lire ne suffit ! **Il faut passer à l'action** !

Parmi ces cinq premières astuces, laquelle vous inspire la plus ? Vous semble le plus facile à mettre en place ? Toutes peut-être ! Je ne le redirai jamais assez : racontez, partagez dans les commentaires ! Ca peut vraiment aider d'autres parents !

Ce n'est pas le tout !

Vous avez testé une ou plusieurs de ces astuces et maintenant vous avez retrouvé une belle motivation ! Génial !

**Les cinq conseils qui suivent vont vous permettre de rester motivé un maximum de temps, de ne pas vous essouffler au bout de quelques jours**. Parce que réussir à se lancer, que ce soit pour aider son enfant ou pour tout le reste, c'est déjà super mais si on ne met pas en place des techniques efficaces pour tenir sur la longueur, on risque vite de se retrouver à nouveau avec plus aucune motivation !

Voici donc les méthodes que j'utilise et que j'aime beaucoup pour m'organiser au quotidien et donc **rester performante** !

## Astuce motivation n°6 : fixez-vous des priorités

### Vous connaissez la matrice Eisenhower ?

C'est une méthode pour vous aider à **prioriser** ce que vous avez à faire et à **ne garder que l'important**.

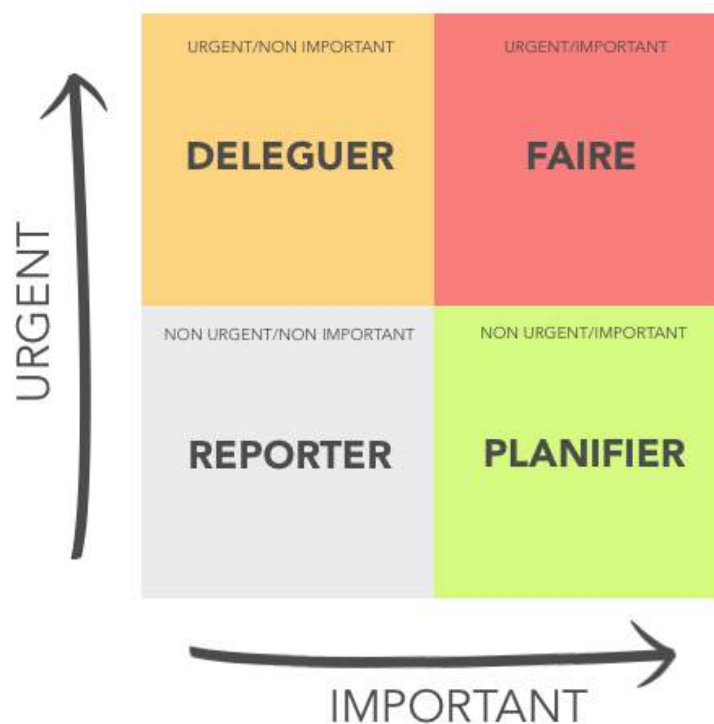
Le principe est de séparer la liste de choses à faire. On se retrouve en appliquant cette méthode avec 4 catégories de tâches :

- à faire,
- à déléguer,
- à planifier,
- à éliminer.

Vous trouverez plus d'explication dans [cet article](#).

Pourquoi je vous en parle ici ? Et bien, parce que, pour moi, une façon de rester motivé est de ne pas se sentir noyé sous la tonne de choses à faire.

Donc au final, cette méthode devrait vous aider à vous poser les questions : **est-ce qu'il y a des tâches que je peux enlever de mon emploi du temps surchargé ? Que je peux reporter à plus tard ? Que je peux déléguer ?**





## Astuce motivation n°7 : définissez le cap !

**Définissez des objectifs, des buts, des attentes clairs et précis.**

Qu'est-ce que je veux dire par là ?

Et bien, que si vous êtes totalement abattu aujourd'hui c'est peut-être que **vous avez mis la barre un peu haute.**

Vous êtes peut-être en train de paniquer parce que votre petit dernier qui est en CP ne sait pas encore lire à cette période de l'année ?

Ou que votre grande n'atteint jamais le 12 de moyenne ?!!

**Et si vous revoyez vos exigences à la baisse ?**

### La méthode SMART

Pour cela je vous conseille d'utiliser **la méthode SMART** qui permet de définir ces objectifs précisément. Il s'agit d'un acronyme :

**S** pour spécifique

**M** pour Mesurable

**A** pour Accessible/attractif

**R** pour Réaliste

**T** pour Temporel

Vous trouverez plus d'informations sur cet [article](#).

Voici comment je l'ai utilisé avec les parents dont je vous ai parlé un peu plus haut

Méthode SMART	Papa de Tom
Leur problème	Son fils n'a pas de routine de travail
<b>S</b> pour Spécifique	JE VEUX que la partie 'connaître la leçon' des évaluations soit réussie
<b>M</b> pour Mesurable	En regardant les cases 'compétences acquises' et les commentaires sur les copies
<b>A</b> pour Accessible/attractif	Une matière à la fois en commençant par celles qui sont les plus appréciées
<b>R</b> pour Réaliste	Excepté pour les schémas, les tableaux difficiles à retenir pour Tom <u>dyspraxique</u> VS
<b>T</b> pour Temporel	Une matière à la fois, bilan aux prochaines vacances

Méthode SMART	Maman de Léa
Leur problème	Ne trouve pas de lieux de stage pour sa fille
<b>S</b> pour Spécifique	JE VEUX trouver 3 lieux de stage
<b>M</b> pour Mesurable	3 lieux, 1/ trimestre
<b>A</b> pour Accessible/attractif	Chercher un lieu à la fois
<b>R</b> pour Réaliste	Peu de centres équestres dans les environs → chercher une autre structure  Léa est extrêmement timide → mettre en avant autre chose (ses médailles, ses prix remportés)
<b>T</b> pour Temporel	1 lieu trouvé /mois le 1 <sup>er</sup> avant fin février le 2 <sup>ème</sup> avant fin mars le 3 <sup>ème</sup> avant fin avril

Méthode SMART	Maman d'Antoine
Leur problème	Les profs ne suivent pas le PPS
<b>S</b> pour Spécifique	JE VEUX qu'Antoine ne soit pas pénalisé par sa dyslexie dans sa scolarité
<b>M</b> pour Mesurable	Antoine a-t-il une copie de tous les cours?
<b>A</b> pour Accessible/attractif	Aborder la question avec un prof à la fois
<b>R</b> pour Réaliste	Le prof d'histoire-géo n'est vraiment prêt à donner un cours sur clé → chercher u autre moyen (scan d'un cours d'un camarade par exemple)
<b>T</b> pour Temporel	Traiter une matière par semaine

Se poser pour déterminer tout cela peut vous sembler une perte de temps, d'énergie.

Personnellement je partage tout à fait le point de vue d'Abraham Lincoln qui nous dit qu'un « *objectif bien défini est à moitié atteint.* » Je vous recommande donc vraiment de prendre du temps pour cette étape.



**Bien souvent c'est parce qu'il y a un trop grand écart entre la vie vécue et la vie désirée que l'on est en état de stress permanent, de fatigue chronique, d'angoisse, de peur bref on est de plus en plus paralysé, on perd sa motivation et son envie d'avancer !**

Plus vous arriverez à ajuster les deux (les souhaits, les désirs et la vie réelle), plus vous resterez motivé pour avancer.

Enfin quand je dis vie désirée, ça peut être les exigences qu'on se fixe sans les désirer vraiment. Juste parce qu'on se dit qu'être un bon parent, c'est faire ceci ou cela, parce qu'un bon parent ne craque jamais. Vous savez cette recherche de la perfection ...

Bon, une fois que l'on est au clair avec là où on veut aller, qu'est-ce qu'on fait ?

## Astuce motivation n°8 : avancez sereinement

On garde bien en tête le cap c'est sûr ! Et pour y arriver et bien **un pas après l'autre !**

On se fixe des mini-objectifs, des étapes si le mot objectif ne vous parle pas.

### Et on fête chaque petite victoire !

On avance en gardant confiance.

C'est ce qu'on vécu les trois parents dont je vous parle :

- la maman de Léa a savouré chaque lieu de stage trouvé (j'ai eu le droit à un coup de fil à chaque fois!)
- Le papa de Tom a fêté avec son fils chaque contrôle portant la mention « leçon sue »
- La maman d'Antoine a célébré chaque cours donné sur clé USB

Bref, on savoure chaque victoire, chaque haut de la vague pour ne pas perdre sa motivation quand on est dans le creux de la vague !

### On n'attend pas d'être arrivé pour se réjouir !

C'est tout le long de la route qu'on fête chaque victoire aussi petite soit-elle ! Comme a dit Lao Tseu :

*“ Il n'y a pas de chemin vers le bonheur. Le bonheur c'est le chemin. ”*



Qu'est-ce que ça veut dire ? **Et bien qu'il est inutile de se sacrifier** dans le but d'atteindre un jour la bonne destination, celle du bonheur. Mais que c'est tout au long du chemin que l'on peut trouver le bonheur.

Je vous entends, vous allez sans doute « facile à dire, on voit qu'elle n'est pas dans ma vie. » Non, bien sûr je ne suis pas dans votre vie. Et on pourra toujours trouvé pire c'est sûr. Et mieux aussi. Ce n'est pas la question.

**La question est plutôt de se dire « est-ce que j'ai envie de voir le verre à moitié plein ou à moitié vide ? »**

Et ce qui peut nous aider aussi c'est de ne pas rester seul dans ses difficultés, ses ruminations.

## Astuce motivation n°9 : entourez-vous de personnes positives !

**Difficile de garder la motivation quand on est seul ou entouré de personnes négatives !**

Vous pouvez rejoindre une association de parents (délégués de parents, association pour dys, association Montessori, etc.) Vous pouvez rejoindre un groupe Facebook, celui de [Kap réussir](#) par exemple ! On pourra alors se remotiver les uns les autres quand il y en a un qui flanche.

Et si ça ne suffit toujours pas, il reste la dixième astuce !



## Astuce motivation n°10 : faites-vous aider !

Parfois, malgré toute votre bonne volonté, ces astuces ne vont pas suffire. N'hésitez pas alors à **vous faire aider**, vous ou votre enfant.

Je pense entre autres :

- aux amis
- à la famille
- à une association (c'est l'astuce 9 !)

- à une aide à domicile
- aux thérapeutes
- au médecin

Je suis bien consciente qu'il n'est pas facile de se faire aider. Et oui, nombreux sont ceux qui pensent que demander de l'aide c'est un aveu de faiblesse. Je ne partage pas du tout ce point de vue.

Pour illustrer mon point de vue et finir mon article, je vous propose une dernière citation que vous pourrez afficher dans votre coin zen (vous savez le petit coin rien qu'à vous pour vous ressourcer?) : "seul on va plus vite, ensemble on va plus loin".

Et c'est bien parce que, avec Anne du blog [le TDAH au quotidien](#), nous sommes convaincues qu'ensemble on va plus loin que nous avons décidé de partager nos meilleures astuces pour retrouver la motivation.



Si vous pensez qu'elles peuvent intéresser d'autres personnes, alors n'hésitez pas à partager cet article.

Et si vous voulez encore plus d'astuces de motivation, non spécifiques à la scolarité de votre enfant cette-fois, allez jeter un œil à [l'article d'Anne](#) et/ou téléchargez son guide offert !

**Retrouvez ces 10 astuces pour en vidéo pour un effet encore plus reboostant !**

[https://www.youtube.com/watch?v=LJP\\_f67ElrE](https://www.youtube.com/watch?v=LJP_f67ElrE)

Et comme toujours, pour toute question : [kapreussir@gmail.com](mailto:kapreussir@gmail.com)

[Suivre ma page Facebook](#)

[Participer au groupe Facebook](#)

[Ma chaine You Tube](#)



## 3 clés pour se remotiver au quotidien

De Philippe du blog [Mon coach 333](#)



Cet article [3 clés pour se remotiver au quotidien](#) m'a été inspiré par Anne Juguet, auteure (le mot est-il toujours refusé par l'Académie Française ?) du blog ["Le TDA/H au quotidien"](#). Il participe au carnaval d'articles sur le thème [retrouver la motivation quand tout va de travers](#).

Je vous recommande d'ailleurs de lire cet excellent article d'Anne, ["Retrouver la motivation, ou l'art d'utiliser son corps pour sortir d'une impasse"](#)

Vous y apprendrez :

- à mieux connaître le syndrome du TDA/H
- L'électrochoc qui a permis à Anne de dépasser son TDA/H
- Le rôle de l'Adrénaline, la Dopamine et Noradrénaline dans le processus de motivation
- 6 façons de hacker votre corps pour augmenter votre motivation

Pour ceux qui veulent en savoir plus, je vous ferais une petite [confiance à la fin de l'article](#) qui vous permettra de mieux comprendre mon "encouragement appuyé" au travail d'Anne à faire découvrir le TDA/H.



## Principe de base pour se remotiver au quotidien

Être motivé au quotidien est la clé pour atteindre ses rêves, ses objectifs.

J'ai mis de nombreuses années à comprendre qu'une vie sans rêve était une vie incomplète.

*“ Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve une réalité.”*

*Antoine de Saint Exupéry*

Mais, il m'aura fallu beaucoup moins de temps pour transformer ma vie rêvée en réalité lorsque j'ai compris les clés de la motivation.

Cela m'a demandé beaucoup d'efforts pour me remettre en question, d'humilité pour apprendre à écouter et à écouter pour apprendre des autres. J'ai du développer aussi une discipline personnelle pour mettre en place de nouvelles habitudes de progrès.

Mais, Mon Amie, Mon Ami, grâce à une motivation sans faille, j'ai pu ainsi réaliser des choses extraordinaires !

Pour être totalement honnête avec toi, les premiers pas dans ma nouvelle vie furent parfois hésitants, souvent dispersés et quelques fois chaotiques !

Cependant, grâce aux **3 principes pour se remotiver au quotidien** et surtout en entretenant ma motivation tous les jours sans exception, j'ai pu dépasser toutes mes limites et franchir tous les obstacles.

Rester motivé demande un travail quotidien. Nous ne pouvons pas nous contenter d'être motivé quand tout va bien, sinon son influence déclinera au fur et à mesure du temps et des difficultés rencontrés..



## La première clé est de connaître parfaitement son “Quoi ?”

Le “QUOI” correspond à notre but, à nos projets de vie. Nous devons avoir une vision la plus précise possible de notre vie.

C'est le pouvoir de la clareté ! On doit avoir une vision claire de sa vie et de ce que l'on veut réaliser.

**Une des raisons de la perte de motivation est notre manque de clareté dans nos objectifs au quotidien.**

Ce sont nos objectifs quotidiens qui nous guident vers l'accomplissement de nos projets de vie.

La clarté nous apporte l'énergie intérieure pour alimenter le feu de la motivation.

Plus on est clair, plus on définit des objectifs précis et plus on pourra surmonter tous les obstacles qui vont se dresser devant nous.

Notre vision de notre réussite nous permet de voir au-delà des difficultés et d'entretenir ainsi notre motivation au plus haut.

## 1. Prendre le temps de la réflexion et de la méditation pour visualiser clairement notre vie de rêves

Nous devons être capables de répondre sans réfléchir aux questions suivantes :

“Qu'est-ce que je veux précisément ? “ Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi ?  
”Quels sont mes objectifs précis pour ma vie ?”

Le simple fait de se poser ces questions, va inciter votre cerveau à chercher des réponses.

Il faut les écrire sur un carnet ([Pourquoi écrire me permet de dépasser ma procrastination](#)) et les apprendre par et avec son **cœur** pour les ressentir émotionnellement.



## 2. Créer un tableau de rêves, ou VISION BOARD

Il s'agit d'exprimer sur un tableau ou tout autre support, une représentation visuelle de nos projets de vie.

On colle des photos de paysage, objets, personnes inspirantes, citations et phrases motivantes qui illustrent la vision de notre futur.

Tous les matins, soirs et à chaque fois que nous en ressentons le besoin, il suffit de regarder son tableau de rêves pour bien s'imprégner de ses projets de vie. Ainsi, nous entretenons la flamme de la motivation.





## La deuxième clé est le “Pourquoi” émotionnel

Le “POURQUOI” découle du “QUOI”.

Après avoir défini clairement et précisément sa vision, je dois renforcer ma motivation en définissant POURQUOI je veux atteindre mes buts et objectifs.

Le “POURQUOI” doit être le plus fort possible car il va alimenter ma motivation de l'intérieur.

**TROIS EXERCICES pour renforcer son POURQUOI et garder la motivation :**

### **1. SE POSER LES QUESTIONS SUIVANTES dès que nous ressentons une baisse de motivation dans notre action**

Pourquoi je le fais ? Pourquoi je veux le faire ?

Qu'est ce que je ressens au fond de moi, qui me motive à agir pour réaliser mes objectifs ?

Nous recentrons alors notre motivation sur le plan émotionnel, un stimuli puissant pour nous aider à agir.

## 2. RENFORCER SA MOTIVATION PROFONDE en s'appuyant sur la DOULEUR et sur le PLAISIR

Il s'agit de dépasser la simple réflexion intellectuelle qui a peu d'impact sur notre motivation.

**Deux exemples inspirés par Max Piccinini dans sa formation "Inarrêtable" :**

### Pourquoi je veux arrêter de fumer ?

- *Raisons intellectuelles* : Fumer tue. Fumer donne le cancer. Fumer réduit de 10 ans notre espérance de vie. (Le fumeur le sait déjà pourtant il n'arrête pas. 🤒)

- *Émotions négatives motivantes* : un cancer c'est une maladie qui va me faire souffrir et qui va faire souffrir ma famille. Les traitements sont lourds et douloureux physiquement et mentalement.

Le petit plaisir de fumer au quotidien ne fait pas le poids face aux souffrances à venir demain. Je donne un mauvais exemple à mes enfants.

- *Émotions positives motivantes* : Je peux respirer à nouveau. Je retrouve mon souffle et je suis en pleine forme. Je peux refaire du sport et me sentir plein de vitalité.

Je peux profiter de ma famille et partager des activités enrichissantes.

## Pourquoi je veux perdre des kilos ?

- *Raisons intellectuelles* : Manger trop gras et trop sucré fait grossir et entraîne des maladies telles que le cholestérol, le diabète (type 2), l'hypertension, les maladies cardiovasculaires,...

- *Émotions négatives motivantes* : Je me sens fatigué. J'ai moins d'énergie pour faire certaines activités plus physiques. Je ne supporte plus ma vue dans la glace.

- *Émotions positives motivantes* : Je fais du sport plus facilement. Je fatigue moins et je me sens de mieux en mieux. Je sens mon corps se transformer. J'aime mon corps et je suis fier de mes transformations physiques et de mes nouvelles habitudes alimentaires. J'inspire mes proches et amis par ma volonté et mes succès.,...

Avez-vous suffisamment de "pourquoi" fort pour rester motivé de l'intérieur ?



**3. Inscrire dans un carnet, dans votre agenda ou sur une feuille que vous pourrez lire à chaque fois que vous sentez votre motivation décroître les questions suivantes**

<p>QUELLES SONT TOUTES LES CONSÉQUENCES POSITIVES DANS MA VIE SI JE RESTE MOTIVE ET QUE J'AGIS CONCRÈTEMENT POUR ATTEINDRE MES OBJECTIFS ?</p>	<p>QUELLES SONT TOUTES LES CONSÉQUENCES NÉGATIVES DANS MA VIE SI JE NE CHANGE PAS, JE N'AGIS PAS ET SI JE N'ATTEINS PAS MES OBJECTIFS ?</p>
<p>Noter ici toutes les actions concrètes et motivantes que je peux faire au quotidien pour atteindre mes objectifs ainsi que les résultats positifs que je vais obtenir.</p>	<p>Noter ici toutes les habitudes négatives, mes actions contre-productives ou tout ce que je ne fais pas, qui vont m'empêcher d'atteindre mes objectifs, qui vont me faire perdre ma motivation, mon estime personnelle et dégrader ma confiance en moi.</p>

**Conseils de rédaction**

- Répondre à ces questions avec **émotions et convictions**.
- Dépasser le mode logique pour intégrer le mode émotionnel.
- **Alimenter son désir ardent** : je dois changer.
- **Bannir tous les doutes, toutes les interrogations** pour **rester centré sur son projet de vie**.



## La troisième clé est “Où” trouver la motivation

Comme nous l'avons vu ci-dessus, la motivation trouve sa source principalement dans notre Cœur, dans nos désirs profonds.

Mais elle trouve aussi de formidables relais dans notre environnement direct ou indirect.

La motivation extérieure est un soutien indispensable à notre motivation intérieure.

*J'ai eu la chance de bénéficier dans ma longue vie d'explorateur de l'univers du développement personnel, de nombreux soutiens de la part de ma famille (épouse, filles, parents, sœur, et tous mes proches,...), de mes ami(e)s réels et virtuels, connaissances, rencontres inspirantes et de coaches et mentors,... la liste est non exhaustive !*

Je vous cite quelques exemples :

1- **Notre lieu de vie et de travail** va nous inciter à rester concentrer sur la réalisation de notre objectif ou au contraire va nous proposer des stimuli pour nous distraire.

Vous pouvez retrouver une situation vécue personnellement dans un de mes tous premiers articles publié à l'époque sur internet [\[définition dans ressources\]](#) : [“une journée sans procrastiner ou presque”](#)

**2- Nos proches, amis, collègues de bureau, amis des réseaux sociaux,...** Nous pouvons partager nos projets personnels avec eux et ainsi nous engager publiquement à atteindre nos objectifs.

Pour certains d'entre nous, cela peut être un stimulus puissant pour passer à l'action et rester motivé. Pour d'autres, néanmoins, annoncer ouvertement ses buts peut être une source de stress supplémentaire et au final être contre-productive.

A chacun de voir selon sa propre psychologie.

**3- Suivre une formation spécifiquement liée à un objectif particulier.** Ex Arrêter de fumer, manger sainement, ou être mieux organisé.

**4- Prendre un COACH dans la vie réelle ou aussi sur Internet.** Cela peut-être en s'inscrivant dans une formation précise (voir point ci-dessus) ou bien en suivant les nombreuses vidéos et blogs en rapport avec vos objectifs personnels et professionnels.

Dans mon domaine d'expertise actuel et au cours de mes 50 dernières années d'expériences personnelles et professionnelles, j'ai eu l'opportunité de rencontrer de nombreux coaches et mentors. Je peux vous citer les tous premiers qui m'ont inspiré à mes débuts. Je m'excuse par avance si j'en oublie quelques uns, mais ma mémoire malgré les dernières cyber-mise à jour , commence à faiblir :

- **Max Piccinini** : J'avais suivi sa formation RENAISSANCE sur le développement personnel.
- **Doyen David Laroche** : Ses vidéos gratuites sur Internet m'ont été particulièrement utiles pour découvrir les grands principes du développement personnel.
- **David Komsy** : J'ai suivi pendant 4 mois sa formation “COACHING FACILE” diffusée sous forme de podcast (audio) quotidien.
- **Roger Lannoy** : Coach référent francophone de Tony Robbins. Il est l'auteur en outre de la formation “Motivation au Quotidien”.
- **La fondation C.C.C** : “*Canadian. Coaching. Connection*” avec ses célèbres fondateurs : Martin Latulippe, Sylvain Carufel, François Lemay, Jean-Pierre Gagné, Lise St-Armand, Léon Caribou et bien d'autres encore,...
- Vous pourrez retrouver certains de ces coaches et mentors dans ma page ([Galerie de portraits](#)).

Rassurez-vous des mises à jour sont prévues très régulièrement pour y intégrer tous les petits nouveaux.

J'espère que ce voyage nostalgique dans le passé t'as plu et que tu as trouvé des réponses et une aide grâce

## Aux 3 clés pour se remotiver au quotidien



### Ressources

Pour en savoir plus sur le SP/A (Syndrome de Procrastination Avancé), je vous conseille de lire cet ouvrage du Professeur Juguet " Une approche innovante des neuro-sciences : TDA/A et SP/A, même combat ?" disponible sur la plateforme [\[Amazook\]](#)

- Pour les plus jeunes d'entre nous, je vous propose cette définition d'Internet ([Archives Wikipédia2019](#)) : "**Internet** était un [réseau informatique](#) mondial accessible au public. C'était un réseau de réseaux, à [commutation de paquets](#), sans centre névralgique, composé de millions de réseaux aussi bien publics que privés, universitaires, commerciaux et gouvernementaux, eux-mêmes regroupés en [réseaux autonomes](#) (il y en avait 47 000 en 2014). [...]"
- [Article d'Anne Juguet ; "https://le-tdah-au-quotidien.com/par-ou-commencer/"](https://le-tdah-au-quotidien.com/par-ou-commencer/)

- à lire aussi la publication de Roger Lannoy : ["5 clés pour se motiver au quotidien"](#)



## Ma confiance sur le TDA/H

Au démarrage de la quête de ma croissance personnelle, ayant déjà suivi des formations pour essayer de dépasser mon comportement quotidien à procrastiner sans réussir efficacement, je me suis demandé alors si les raisons de mes échecs (à ce moment là), n'avaient pas une raison physiologique ou neurologique.

J'obtins une réponse à mon interrogation en échangeant avec une amie sur Facebook. Elle m'apprit l'existence du syndrome du TDA/H, étant elle même "victime". J'ai donc commencé à me documenter et à passer des tests reconnus sur internet (cf. ressources). Ils ont validé un certain nombre de critères correspondants.

Souhaitant avoir une confirmation par un professionnel de la santé, j'ai donc pris (après plusieurs appels infructueux) rendez-vous avec un psychologue spécialisé des troubles du comportement sur Pau (hors remboursement sécu bien sur).

Deux rendez-vous et un test (à peu près) de Q.I. plus tard, j'ai enfin eu mon verdict : "Il y a un certain nombre de critères correspondants mais, vu vos expériences personnelles et

professionnelles, vous avez du mettre en place un certain nombre d'habitudes et de pratiques pour contourner (en partie) le syndrome ou sinon le comportement à procrastiner,...". J'ai un peu caricaturé le diagnostic du praticien,

Disons, qu'il aurait fallu faire d'autres tests plus poussés (non remboursés) pour vraiment vérifier ce qu'il en est.

Pour le moment, ma quête de vouloir trouver une explication "physique" à mon problème de procrastination s'est donc arrêté là !

Vous comprenez maintenant pourquoi je connais tout particulièrement cette problématique de la **motivation au quotidien**.

## Mes 7 étapes pour retrouver la motivation

De Mickaéline du blog [L'avis de Mickaéline - Vivez une vie fantasdys](#)



Avez-vous remarqué ce fait un peu étrange, lorsque l'on commence une nouvelle activité quelle qu'elle soit, **on se sent pousser des ailes, on est les rois du monde**. On sent qu'on va abattre des montagnes. On est à fond dedans, tant qu'on ne voudrait pas s'arrêter. C'est à peine si l'on prend le temps de manger, de boire, ou tout simplement de dormir. Puis peu à peu l'intérêt retombe.

Parfois un manque de résultats, ou des mauvaises performances, **vous donne un sentiment d'échec**, si l'activité en question n'était qu'un passe temps, on peut l'abandonner tout simplement, mais si l'on s'agit d'un sport que l'on pratique à haut niveau, ou pire de notre activité professionnelle, **alors là évidemment il faut bien retrouver la motivation, pour avancer, même si tout va mal**.

C'est ce qui m'est arrivé en fin d'année et début de celle-ci, entre surmenages, manque de résultats, remise en question professionnelle, etc. J'ai dû retrouver la motivation pour repartir de plus belle.

Aussi je fus surprise [qu'Anne du blog Le TDHA au quotidien](#) choisisse pile ce sujet pour son [carnaval d'article](#).

Mais avant d'aller plus loin, c'est peut-être le moment de vous redonner le principe d'un carnaval d'articles.

Il s'agit d'un évènement inter-blogueurs dans lequel des blogueurs issus d'univers différents traitent d'un même sujet imposé. Pour vous, lecteurs, c'est une façon de découvrir ce thème abordé de différentes façons et de bénéficier de plusieurs articles sur ce « thème du carnaval » avec la possibilité d'en apprendre énormément sur le sujet. Un livret réunissant tous les articles vous sera offert. Je vous propose de visiter le blog d'Anne le TDHA au quotidien, vous l'aurez compris c'est elle qui nous invite, pour cela [cliquez ici](#). **Je suis certaine qu'il vous inspirera, en effet entre les troubles dys et le TDHA il n'y a qu'un pas.**

J'étais si enthousiaste que j'ai commencé le soir même l'article euh en fait uniquement les paragraphes ci-dessus. Je me dis que finalement **je devrais bien profiter du bonus qu'offre Anne à sa news letter pour mieux m'organiser**. Car à force de penser que je suis large pour ce rendez-vous, eh bien je suis passée complètement à côté. Heureusement, c'est un hôte compréhensif et elle m'a donné un peu de répit.





## I. Se ressourcer

Vous l'aurez peut-être remarqué si vous suivez le blog, pour retrouver la motivation, **telle la tortue j'ai besoin de rentrer dans ma carapace**. J'ai besoin de prendre du temps, de penser à tout autre chose. J'aimerais que cette période dure une journée ou deux. Mais j'avoue que cela peut durer plusieurs jours, voire plusieurs semaines.

Le premier jour, et parfois le deuxième, c'est en fonction de la démotivation, plus cette dernière est grande plus, j'aurais besoin de temps. **Ces premiers jours sont donc là pour décompresser. Oublier**. J'en profite pour sortir au restaurant avec des proches. Me chouchouter un peu. Avez-vous remarqué qu'à force de penser aux autres, on finit par s'oublier soi-même.

**Se ressourcer, c'est également venir dans un lieu, qui nous fait du bien, où l'on se sent bien**. En ce qui me concerne j'ai besoin de retrouver la nature. Faire de longues balades, en forêt. Ou tout simplement m'asseoir au bord de l'eau, pour réfléchir. **Pour méditer un peu, sur ce qui ne va pas, comprendre pourquoi, trouver des solutions.**



## II. En mode Hermite, mais pas inactive

### 1. La force des histoires inspirantes

Je ne suis pas télé, d'ailleurs je n'en ai pas. Mais j'adore **les films aux histoires inspirantes. Les histoires vraies, où les héros se battent pour se sortir d'une situation.** Vous savez ses films qui, à la fin, vous laisse un sourire naïf sur les lèvres, et un étrange sentiment de bien-être. J'ai ainsi vu au moins une vingtaine de fois « Alaska », et « A la recherche du bonheur ». Pour me remotiver dernièrement j'ai regardé « Écrire pour exister » et « The impossible »

### 2. Il y a toujours un bon livre, pour vous remotiver

**C'est à ce moment-là que je vais (re)sortir un livre plus accès développement personnel.** Ou dit « feel good ». Ceux de Neel Donald Walch, en priorité, sans mentir j'ai dû lire pas loin d'une dizaine de fois, Moment de Grâce.

### 3. Quand les autres réalisent nos rêves

**Mais en réalité je ne connais rien de mieux, de plus inspirant que les gens « lambda » qui eux ont eu le cran de suivre leurs rêves.** Qui par le plus grand des hasards, n'est-ce pas, se retrouvent également à être vos propres rêves. C'est souvent à cause d'eux que je passe des heures sur Youtube.



### III. Faire le point et s'entourer

**Lorsque l'on est démotivé, on se sent seul, on pense que personne ne peut nous comprendre.** Eh bien moi j'ai envie de vous dire, non vous n'êtes pas seul ! Parlez avec d'autres personnes pratiquant la même activité que vous, et exposez-leur vos difficultés. Ils ont sans doute eu les mêmes et les ont surmontés, **ils pourront ainsi vous donner des conseils judicieux.**

Ouvrez vous à vos amis, même s'ils n'ont aucune idée de comment se déroule votre activité. **La réunion de cerveau engendre souvent de très bonnes idées.** Ils peuvent ainsi, par exemple, vous aider à vous réorganiser.

### IV. Inspirez-vous sans plagier

**Trouvez une personne que vous pouvez admirer**, un sportif exerçant le même sport que vous, qui a réussi. Un de vos chefs, où toute personne ayant réussi dans le domaine qui vous intéresse. **Étudiez encore et encore sa façon de faire, inspirez-vous-en.**

Mais attention, inspirer ne veut pas dire plagier.

## V. Que la force soit avec toi

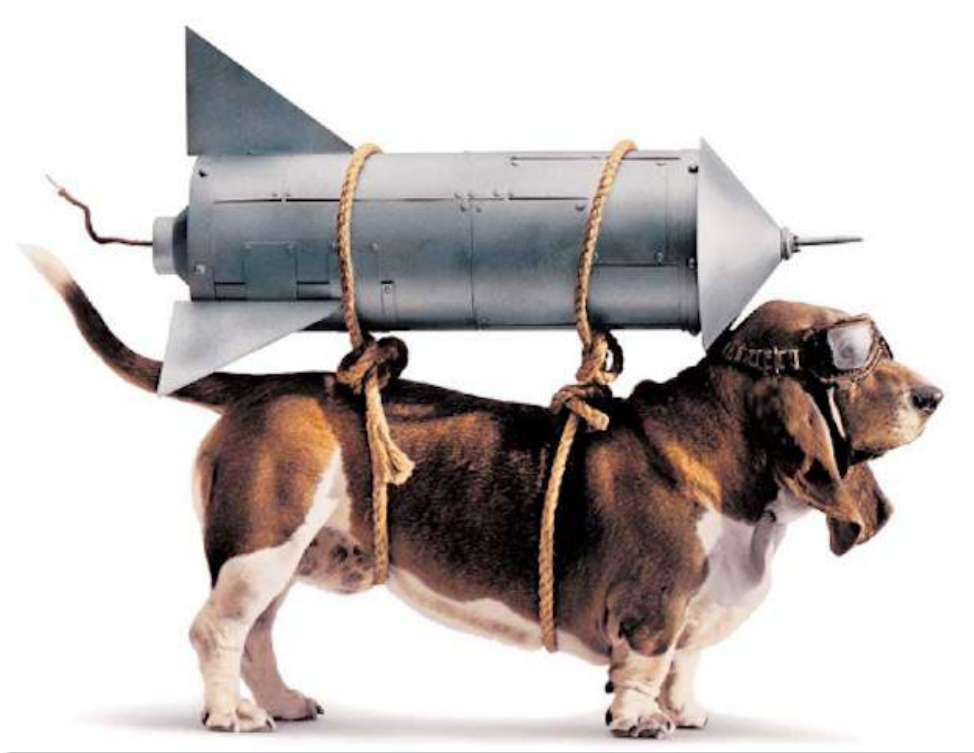


Vous faites, où avez fait des erreurs. **Commencez par vous féliciter.** Oui, oui, vous avez bien compris. Il y a quelques années, j'ai travaillé chez Mac Donald's, que voulez-vous personne n'est parfait. La première fois que j'ai fait une grosse (bip), mon directeur, est venue vers moi, et m'a serré chaleureusement en me félicitant. Croyez-moi sur le coup, je me suis demandé si c'était du lard ou du cochon. En me relâchant il m'a regardé droit dans les yeux, et m'a dit, c'est bien tu viens de faire ta première bêtise, bravo tu ne l'as refait plus. J'étais scotchée, mais effectivement je n'ai jamais refait cette erreur.

## VI. Un pas derrière l'autre

**Commencez par reprendre des objectifs réalisables.** Pendant une semaine donnez-vous pour mission de **réussir une chose par jour**. Et pour vous motiver à la réaliser allez-y par étapes, dites-vous je m'y mets 5 minutes, puis je pourrais boire un café, ou regarder une vidéo, etc.

## VII. Soyez un marathonien pas un sprinteur



**Écrivez votre ou vos objectifs**, est-ce réussir ce marathon en moins de 4 h ? Obtenir une augmentation. Réussir un travail précis, un objectif en particulier. Peu importe de quoi il s'agit. **Marquez-le, puis prenez quelques minutes chaque jour, pour y penser.** Si vous êtes adepte de la méditation, c'est le moment, pour les autres, faites le avant de vous lever, en vous brossant les dents, en buvant votre tasse de café. **Peu importe a quel moment, mais pendant ce laps de temps uniquement.** Pensez-y, voyez ce qu'il vous faut atteindre, imaginez vous avoir réussi, puis dites-vous, que **vous pouvez le faire**, que **vous en êtes capable.** **Puis passez à autre chose.** Le lendemain refaites la même chose à la même heure, ainsi de suite. Mais gardez à l'idée que pour aller loin il faut ménager sa monture. Alors quand vous ressentirez de nouveau l'envie d'abattre des montagnes, grâce à cette technique, évitez le surmenage. Dites-vous que oui, vous pouvez y arriver, alors rien ne sert de s'épuiser inutilement.

**Voilà les 7 étapes qui m'aident à me remotiver.** Parfois je n'en utilise qu'une. Parfois comme là, j'ai besoin des 7 pour vous revenir en pleine forme.

Employez-vous l'une ou l'autre de ces techniques ? [Dites-moi tout en commentaire](#), vous savez à quel point je suis curieuse.

## Blogs de développement personnel

# Comment retrouver la motivation et reprendre le contrôle de sa vie quand tout va de travers ?

De Maria du blog [Maria Medita](#)



Coucou mes libellules,

Il y a peu, un ami me confiait les difficultés auxquelles il devait faire face en ce moment : séparation avec sa petite amie (10 ans de relation), difficultés à garder le rythme au travail (des mois qu'il accumule les [insomnies psychogènes](#), qu'il n'a plus le temps de rien faire en dehors de son activité professionnelle, dans laquelle il ne s'épanouit d'ailleurs plus du tout), crise de la quarantaine (il n'est plus sûr de qui il est, de ce qu'il aime, de ce qu'il veut etc.). **Bref, c'est la catastrophe, et il ne sait plus par quel bout prendre sa situation.**

## Alors, quand on est au fond du trou comment faire pour remonter ?

C'est pour répondre à cette question, que j'ai décidé de participer à l'événement inter-blogueur organisé par Anne, du blog [Le TDAH au quotidien](#), dont le thème est justement : [comment retrouver la motivation quand tout va de travers](#).

Et pour traiter le thème de la manière la plus exhaustive possible, j'ai préparé un plan de route en 4 étapes :

- **ETAPE #1** : Arrêter de creuser (cesser de se laisser paralyser par l'angoisse)
- **ETAPE #2** : Comprendre pourquoi on a glissé (prendre une pause introspective)
- **ETAPE #3** : Choisir ses compagnons de route (se libérer des relations toxiques)
- **ETAPE #4** : Repartir dans de bonnes conditions (mettre en place des habitudes propices à la réalisation de nos projets)

## **ETAPE #1 : Arrêter de creuser (cesser de se laisser paralyser par l'angoisse)**

Lorsque que « tout va de travers » dans notre vie, on a l'impression d'être coincé, de passer à côté des choses importantes mais de ne pas pouvoir sortir la tête de l'eau dans un quotidien qui nous étouffe.

**Alors on commence à stresser, angoisser, paniquer**, et tel le lapin blanc d'Alice au pays des merveilles, à s'agiter frénétiquement en se répétant comme en mantra que l'on est trop en retard pour rectifier le tir... tout ça pour s'angoisser davantage, et au final, creuser encore plus profond le trou dans lequel on a insidieusement glissé...

**Or, lorsque l'on est au fond du trou, la première étape à franchir pour en sortir, c'est bien évidemment d'arrêter de creuser.**

Si vous vous sentez concernés par le thème de cet article, et que les mains sournoises de l'angoisse tentent de vous exploser la poitrine, dites-vous bien que vous n'êtes pas seul.

Angoisse, [crise de panique](#), [burnout](#), dépression ..., les anxieux, au sens large, n'ont jamais été aussi nombreux. En France, si l'on en croit les statistiques, il s'agirait de 15 à 20 % de la population.

Christophe André, psychiatre de l'hôpital Saint-Anne à Paris et auteur d'une série de best-sellers sur le sujet, va jusqu'à parler d'une épidémie n'épargnant aucune génération :

“ Les parents sont anxieux vis-à-vis de l'éducation de leurs enfants, les enfants le sont pour leur avenir, les personnes âgées, par rapport aux évolutions de la société qui les dépassent, bref, toutes les générations sont touchées. ”

Ladite épidémie ne s'arrêterait d'ailleurs pas aux frontières françaises. Elle augmenterait dans tous les pays occidentaux depuis plus d'un demi-siècle. Une large étude publiée dans la revue de la Société américaine de psychologie établit que le niveau d'anxiété chez les étudiants américains d'une vingtaine d'année est en constante progression depuis 1950.

Les motifs de cette montée de l'inquiétude chez l'être humain tiendraient moins à des menaces réelles qu'à la difficulté de s'adapter à un environnement extrêmement mouvant (liens familiaux distendus, crise de valeurs, évolutions technologiques constantes, mutations rapides du monde du travail).

Ainsi, même si notre monde actuel est, par beaucoup d'aspects, meilleur que le précédent (diminution des guerres, améliorations considérables en termes de santé et d'éradication de maladies mortelles, augmentation perpétuelle du confort), l'instabilité engendrée par les mutations permanentes de l'environnement amène une dose d'incertitude difficile à gérer émotionnellement.

A cela s'ajoute encore **la pression sociale qui pèse sur tout un chacun pour « se réaliser »**, tant au plan tant professionnel que familial. Au point qu'aujourd'hui, la question n'est plus « *que m'est-il permis de faire* » - comme c'était le cas lorsque les carcans religieux et traditionnels n'avaient pas encore été brisés -, mais « *suis-je capable de le faire ?* », puisque chacun est responsable de sa réussite (voir à ce sujet mon article sur [le piège consistant à courir après "la meilleure version de soi-même"](#)).



Paradoxalement, alors que les troubles anxieux s'étendent et que le sujet fait souvent la une des magazines, les personnes touchées restent extrêmement discrètes. D'une part parce que les personnes atteintes d'une angoisse vraiment symptomatique en sont rarement conscientes, et d'autre part parce que l'anxiété est souvent vécue comme une honte dans notre société où l'assurance et la performance sont portées au rang de valeurs suprêmes.

Pourtant, mettre des mots sur ce malaise latent est un préalable pour aller mieux.

**La première étape pour se re-motiver et reprendre le contrôle d'une vie qui semble partir en cacahuète, c'est donc de trouver une personne de confiance (qu'il s'agisse d'un ami ou d'un professionnel), à qui raconter ce qui est en train de se tramer.**

Il est important de comprendre – surtout pour nous amis du sexe masculin qui ont tendance à se montrer taiseux concernant leurs problèmes personnels :) - qu'il n'y a pas de honte à être angoissé, terrorisé, tétanisé, par une vie qui semble nous échapper : beaucoup d'entre nous sommes passés – et repassés – par là !

Alors il est vrai qu'en plus d'être difficile à admettre pour les raisons évoquées, l'anxiété est difficile à décrire et à reconnaître.

Les symptômes de l'angoisse ont ceci de particulier qu'ils diffèrent d'une personne à l'autre (irritabilité pour certains, difficultés à s'endormir pour d'autres, compulsions alimentaires pour d'autres encore etc.) et nous induisent souvent en erreur quant à ce qui nous affecte réellement dans la vie.

A cela s'ajoute encore que le mot « stress » recouvre plusieurs réalités différentes : comment distinguer une peur légitime et protectrice d'un léger stress passager, d'une anxiété profonde ou encore d'une véritable crise d'angoisse paralysante, également appelée "crise de panique" ?

Si vous voulez plus d'informations à ce sujet, vous pouvez consulter mes articles sur [la crise d'angoisse](#) (comment la reconnaître et la gérer), [l'insomnie psychogène](#) (comment ne plus la craindre et se relaxer), [les phobies](#) (comment les dépasser), ou encore le burnout (comment l'anticiper pour l'éviter).

Si vous souhaitez parler de vos difficultés à un professionnel, mais que vous ne savez pas vers qui vous tourner vu la prolifération de thérapies et de thérapeutes propre à notre siècle, vous pouvez consulter mes enquêtes mensuelles sur ce thème.

Quoiqu'il en soit, **ne restez pas seul avec vos peurs** : parlez-en à vos amis ou à un professionnel, et crevez l'abcès une bonne fois pour toute !

## ETAPE #2 : Comprendre pourquoi on a glissé (prendre une pause introspective)

Il y a de cela plus de 2000 ans, ce cher Socrate nous invitait déjà à prendre une pause dans nos quotidiens effrénés pour tourner nos regards vers l'intérieur de nous-mêmes et y découvrir :

- Nos *désirs* (attention, on parle bien de *nos* désirs, pas de ceux du voisin, des rédacteurs de *Cosmo* ou *Men's Health*, du boss, des parents ou même de Jésus :))
- Nos *faiblesses* (raison pour laquelle, dans un premier temps, il est conseillé de procéder à ce travail introspectif seul, afin de pouvoir se mettre à nu en toute quiétude :))
- Nos *habitudes et schémas de pensées*, afin de mieux comprendre notre mode de fonctionnement, pour si nécessaire, pouvoir le changer
- Nos *valeurs* (et là encore, on parle bien de *nos* valeurs propres, pas de celles de Pierre, Paul ou Jacques, même si bien évidemment, elles seront influencées par notre culture familiale et géographique).

Cette étape introspective en vue de mieux se connaître est fondamentale lorsque l'on tente de reprendre en mains un quotidien qui nous échappe.

C'est la pierre incontournable de toute démarche de développement personnel, faute de quoi on risquerait de mettre en œuvre des actions qui ne correspondraient pas à nos besoins *réels* (qu'ils soient émotionnels, financiers, ou encore intellectuels) et ainsi de dépenser une énergie considérable à la poursuite d'une autre vie que la *nôtre* !

Pour explorer cette étape plus en détails et éviter les pièges qu'elle comporte, vous pouvez consulter mon article sur la [connaissance de soi](#).

Une fois que l'on a mieux cerné notre mode de fonctionnement et ce qui a de la valeur à nos yeux, comme par exemple :

- Quel type d'activité me rend heureux/se ? Comment pourrais-je la pratiquer régulièrement dans la semaine ?
- Pourquoi ai-je choisi ce/cette partenaire, ce travail, ce logement ?
- Quelle sont *mes* valeurs ?
- Qu'est-ce que je suis prêt/prête à accepter et quels sont les points sur lesquels je ne peux pas transiger ?
- Quels sont mes besoins financiers ? Puis-je les réduire ? Si oui comment ? Mon travail actuel est-il la seule option pour y répondre ?
- Quelles sont mes aspirations ? Quelles activités (bénévoles ou rémunérées) pourrais-je mettre en œuvre pour les réaliser ?

nous pourrons nous demander de quels types de personnes nous souhaitons nous entourer et ainsi choisir en toute conscience nos compagnons de route.

## ETAPE #3 : Choisir ses compagnons de route (se libérer des relations toxiques)

Quelle que soit la période de notre vie, mais encore plus lorsque tout dérape, il est important de distinguer les personnes qui participent à l'embellissement de notre existence de celles susceptibles de la ternir.

A l'étape 2, nous avons procédé à un examen intime de nos valeurs, aspirations, besoins et fonctionnement psychique. A l'étape 3, il va falloir observer le plus lucidement possible les gens qui nous entourent :

- **Comment je me sens en leur présence ?**
- **Pourquoi est-ce que je souhaite passer du temps avec eux ?**
- **Que m'apportent-ils ? Qu'est ce que je leur apporte ?**
- Comment fonctionnent-ils ? (et là on parle de leur fonctionnement *dans les faits*, c'est-à-dire au vu de leurs *actions* et pas au vu de nos fantasmes ou de leurs dires) ;
- Quelles sont *leurs* valeurs ? (à nouveau, telles qu'elles ressortent de *leurs comportements* et pas de leurs affirmations) ;
- Quelles sont leurs *préoccupations* etc.

Ce travail d'observation devrait nous permettre de prendre conscience tant des relations précieuses (celles qui nous rendent réciproquement plus forts et plus heureux), que de celles dites inutiles (dilapidation de notre irremplaçable temps) voire toxiques.

Alors une relation toxique c'est quoi, et pourquoi je vous en parle dans cet article ?

Eh bien comme son nom l'indique, une relation toxique, c'est l'opposé d'une relation saine. Autrement dit, une relation dans laquelle l'une des personnes n'est pas authentique (elle n'est pas sincère, et, dans une certaine mesure, « profite » de l'autre).

J'ai déjà eu l'occasion de décrire [les cinq signes qui caractérisent ce type de relations](#).

Le problème des relations toxiques, c'est qu'elles sont extrêmement coûteuses en énergie, et qu'elles engendrent des sentiments de culpabilité, tristesse et frustration.

**Vous l'avez compris, les relations toxiques sont un des obstacles majeurs pour retrouver la motivation et l'énergie nécessaire pour reprendre notre vie en main lorsqu'elle semble nous échapper.**

Parce que le temps que nous passons à nourrir – en pure perte – ce genre de relations constitue du temps que nous n'utilisons pas pour nous investir dans des relations enrichissantes et entreprendre des actions constructives en vue de se rapprocher de nos objectifs de vie.

Alors bien sûr, il y a différents degrés de "toxicité" dans ce genre de relations (la plus nuisible et la plus connue des internautes étant sans doute [la perversion narcissique](#)), et y [mettre un terme n'est pas toujours facile](#). Dans certains cas, cela peut même nécessiter l'aide d'un professionnel.

Cela étant, franchir cette étape est capital pour trouver l'énergie et le temps nécessaire d'amorcer la quatrième et dernière étape pour nous sortir du borbier dans lequel on s'était enlisé: mettre en place des habitudes (routines) propices à la réalisation de nos projets.

## ETAPE #4 : Repartir dans de bonnes conditions (mettre en place des habitudes propices à la réalisation de nos projets)

Souvent, lorsque l'on sent que la marmite déborde et que nos vies partent en sucette, cela provient d'un sentiment de *trop* : trop de travail, trop de sollicitations sociales, trop de bazar à la maison, trop de projets à terminer, trop d'envies à satisfaire mais *pas assez* de temps, et pas assez d'argent !

L'un des livres de développement personnel qui a changé ma vie s'intitule **Do Less, a Minimalist Guide to a Simplified, Organized and Happy Life**, de Rachel Jonat (et qui selon moi peut se traduire par *Faites en Moins, un Guide Minimaliste pour une Vie Simplifiée, Organisée et Heureuse*).

Dans ce livre, Rachel Jonat, ancienne sportive de haut niveau, explique comment faire pour vivre une vie plus riche avec moins de choses, d'engagements et d'activités.

Elle indique qu'en **tant que mode de vie, le minimalisme consiste à utiliser un nombre restreint de choses simples pour en dégager le maximum de bénéfiques ; autrement dit, à supprimer de sa vie tout ce qui ne contribue pas au résultat désiré.**

A ce propos, Rachel Jonat souligne que l'effervescence du 21<sup>e</sup> siècle a conduit la plupart d'entre nous à encombrer nos vies d'une foule de tâches, obligations, distractions, et, dans certains cas, relations, qui ne nous rendent pas *réellement* heureux.

En sacrifiant notre argent, et pire, notre temps, à des choses et activités qui ne nous nourrissent pas réellement - parce que non alignées avec *nos* valeurs - nous vivons la vie de quelqu'un d'autre, au lieu d'économiser notre énergie pour la mettre au service de petits et grands projets qui nous importent réellement.

L'économie de cette énergie réside selon moi par la mise en place de 3 habitudes :

**1. S'entourer exclusivement de gens qui nous font du bien** (et donc dire non aux relations toxiques) : c'est que ce que nous avons vu à l'étape précédente.

**2. Faire régulièrement le tri dans nos affaires.** Pourquoi ? Parce que selon les psychologues, ranger serait un comportement naturel de défense contre l'angoisse et l'impuissance.

De plus, prendre l'habitude de mettre régulièrement à la porte les objets qui n'apportent plus rien à nos vies permet d'aller plus vite pour faire le ménage, trouver rapidement les objets dont nous avons besoin au quotidien, préparer nos affaires lors de vacances, voire même de déménagements, etc, [comme j'ai déjà eu l'occasion de l'expliquer](#).

**3. Mettre en place une routine culinaire**, afin de ne plus se prendre la tête pour savoir quoi faire à manger, ne plus passer des heures à cuisiner, économiser un paquet de fric, et garder la ligne.

En principe, si la mise en place de ces habitudes a été faite sérieusement, nous devrions nous retrouver avec le temps et la paix d'esprit nécessaire pour se fixer des objectifs en accord avec notre personnalité, et les atteindre.

Et là, on ne parle plus de se hisser hors du trou mais de réaliser ses rêves, et ce sera l'objet d'un autre article. :)

Voilà mes loutres, j'espère que si vous sentez votre quotidien vous échapper, ce récapitulatif vous sera utile.

Et vous alors, quels sont vos conseils pour retrouver la motivation et le contrôle de votre vie en période de grande tourmente ? Dites le moi [dans les commentaires](#) !

## Retrouver la motivation | comment faire ?

De Christophe du blog [Christophe Lorreyte](#)



*Cet article fait partie de ce que l'on appelle dans le monde du blogging un carnaval d'articles. Le thème est le suivant : **"Retrouver la motivation quand tout va de travers"**. Il s'agit d'un évènement inter-blogueurs dans lequel des blogueurs issus d'univers différents traiteront d'un même sujet suggéré. Pour vous, lecteurs, c'est une façon de découvrir ce thème abordé de différentes façons et vous bénéficierez de plusieurs articles avec la possibilité d'en apprendre énormément sur le sujet. Un ebook réunissant tous les articles vous sera offert ensuite. Je vous propose de visiter le blog qui nous invite : [Le TDAH au quotidien](#) Je suis certain qu'il vous plaira.*



La vie se construit d'une succession de moments paisibles et tumultueux. S'il est naturel de vivre tous ces paradoxes, il peut parfois être difficile de gérer ses émotions et de **garder sa motivation au quotidien**. Pourtant, il est essentiel de **trouver en nous les forces** d'affronter les difficultés de la vie sans nous retrouver anéanti-e lorsque tout ne tourne pas comme prévu. Alors, comment **retrouver la motivation** lorsque vos projets ne vont pas dans le sens souhaité ? Je vous explique dans cet article comment **utiliser la pleine conscience** pour faire face lorsqu'une **panne de motivation** est au rendez-vous.

## Miser sur ce que vous pouvez maîtriser : vous-même

Il y a des situations où nous pouvons agir, d'autres pour lesquelles nous ne pouvons rien. Le sentiment de perte de contrôle peut être déstabilisant et créer de l'angoisse. Lorsque vous vous retrouvez dans ces périodes où rien ne semble aller dans la direction que vous souhaitez, rappelez-vous d'un point fondamental : **il existera toujours un élément que vous pourrez recentrer, même au cœur de la plus grande tempête : vous-même.**

En vous recentrant, vous irez puiser en vous la force qui vous permettra de garder confiance et de retrouver la motivation à aller de l'avant. Comment ? En touchant à votre paix intérieure, cet espace de calme au centre de votre être profond. La pratique de la méditation est la clé qui vous guidera vers cette sortie du chaos. Le sentiment de calme que vous éprouverez lors d'une séance de méditation prendra peu à peu place dans votre quotidien. Voilà où réside [la puissance de la méditation](#) (entre autres !) : son effet perdure dans le temps, si l'on s'attèle à une pratique régulière. Il est important de se motiver au quotidien et la méditation vous aidera à cultiver votre énergie positive jour après jour.

À lire aussi : [Apprendre à vivre le moment présent](#)

## Retrouver la motivation de l'intérieur

Lorsque tout va de travers, les émotions sont généralement en dents de scie. Ne pensez pas qu'il faille éviter à tout prix d'être malheureux ou stressé : c'est une illusion qui vous fera souffrir davantage ! Acceptez de regarder vos émotions en face : elles existent et existeront d'autant plus si vous êtes dans le déni. Tenter de les étouffer mène bien souvent au scénario catastrophe et ne vous aidera pas à avancer, au contraire. Accepter que la situation vous trouble vous libérera d'un poids et vous permettra de regarder la situation avec plus de légèreté.



Une fois libéré-e visualisez le scénario idéal que vous voudriez vivre dans le futur. Imaginer une sortie positive à votre situation vous donnera un but vers lequel avancer et vous guidera sur les actes à poser, l'attitude à adopter et vous apportera des pensées constructives.

Vous vous donnerez ainsi la possibilité de sortir de la rumination pour activer vos attitudes justes et créer ainsi de nombreuses solutions.

Modifiez votre angle de pensée et développez votre gratitude. Faites l'exercice de vous rappeler de ce que vous aimez dans votre vie ou ce pour quoi vous êtes reconnaissant, sans vous limiter. Il peut tout aussi bien s'agir de votre compagnon de vie que de votre animal ou du lit douillet dans lequel vous vous retrouvez chaque soir. Nourrir ces pensées vous insufflera une vague de positivité sur laquelle vous pourrez surfer pour retrouver la motivation.

## Retrouver la motivation en agissant en pleine conscience

Il n'y a rien de pire, lorsque la vie prend une tournure que vous ne désirez pas, que de rester figé-e en regardant la situation empirer. Si vous ne pouvez pas agir sur la situation en tant que telle, vous pouvez tout de même laisser passer les pensées négatives, afin de ne pas vous enliser dans des émotions négatives. Apprenez à agir en pleine conscience : exercez-vous à centrer toute votre attention sur vos actes, ceux-ci vous seront d'autant plus bénéfiques.

Faites de l'exercice physique et expulsez votre inquiétude ou votre apathie.



Pour ma part, je pratique la méditation tous les matins et une heure de sport presque tous les midis. Eh bien figurez-vous que c'est dans ces moments que je suis le plus créatif. Fréquemment on me demande : mais comment fais-tu pour trouver du temps pour faire tout ce que tu fais ? Ma réponse est simple et toujours la même : je ne fragmente pas ma vie en séquences mais je laisse jaillir mes idées à n'importe quel moment dans mes routines quotidiennes.

Je n'interromps jamais la vie lorsqu'elle s'exprime. Je n'attends rien et laisse les choses arriver d'elles-mêmes.

Vous voyez, en ce moment, je suis en voiture dans les embouteillages à Bangkok, mon ordinateur sur les genoux et j'écris ce texte. A un moment, pendant la rédaction, m'est venue une idée pour un prochain séminaire que je vais animer. Eh bien je me suis interrompu momentanément, j'ai pris mon téléphone et hop j'ai activé mon enregistreur et suis parti sur mon texte de présentation. Les actions viennent toujours à point nommé.

## Le secret : ne rien attendre, ne rien rejeter, laisser agir

La méditation quotidienne permet l'expression de cet état d'esprit. Voilà, je ferme la parenthèse sur ma manière de vivre.

Bouger vous fera reprendre possession de votre corps et boostera votre moral. Vous vous sentirez plus à même d'affronter ce que la vie vous impose. Si vous faites de la marche ou de la course, allez à un endroit que vous affectionnez particulièrement. Durant votre activité, concentrez-vous sur ce que vous faites, soyez dans l'instant présent. Vous vous détacherez ainsi de vos préoccupations en faisant une séance de méditation active.

Faites du ménage : commencez par un ménage mental en écrivant ce que vous avez sur le cœur ou ce qui vous dérange. Cela vous permettra de débroussailler vos pensées et d'y voir plus clair et peut-être même de dédramatiser. Vous pourriez aussi trouver des solutions auxquelles vous n'aviez pas pensé en mettant le tout sur papier. Ensuite, place au ménage de votre chez-vous. Le fait même de mettre de l'ordre vous aidera à organiser vos pensées. Ici aussi, pratiquez la pleine conscience. Par exemple, lorsque vous passez le balai, passez-le consciemment, en vous concentrant sur vos gestes. Vous le passerez alors dans votre mental sans vous en rendre compte, vous allégeant de vos soucis.

Alors, prêt-e à retrouver et à conserver la motivation ? Rappelez-vous de ceci : la vie est faite de cycles et nous devons apprendre à vivre avec les périodes plus difficiles puisqu'elles font partie inhérente de la vie. Faites de la méditation votre alliée, vous saurez alors trouver les réponses et le calme nécessaire pour avancer avec aplomb. Faites-moi confiance et trouvez le courage de puiser dans vos forces, vous en ressortirez grandi-e et plus solide pour toutes les tempêtes.

# Retrouver la motivation

De Christine du blog [Ma vie en or](#)



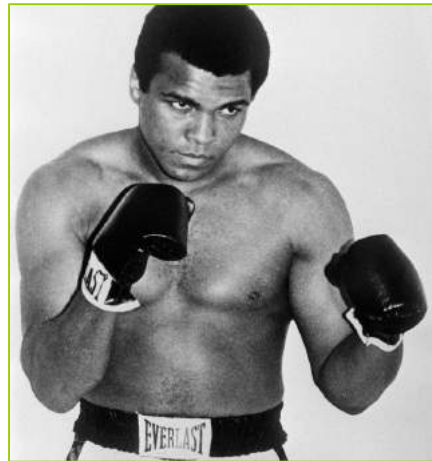
J'ai la chance d'avoir été contactée par Anne Juguet, du blog "[Le TDAH au quotidien](#)" m'invitant à participer à son carnaval d'articles sur le sujet: "Retrouver la motivation quand tout va de travers"

<https://le-tdah-au-quotidien.com/carnaval-darticles-retrouver-la-motivation-quand-tout-va-de-travers/>

....Ce qui tombe à pic, car c'est le sujet qui me convient parfaitement en ce moment !

Il est facile de perdre la motivation, quand nos attentes sont déçues, face à des vents contraires, à des revers de la vie, quand un de nos proches nous quitte ou tombe malade. Parfois même aussi, la motivation fait défaut sans raison extérieure....

Tout va de travers pour moi en ce moment, ou plutôt est-ce la motivation qui me manque et qui fait que je vois tout de travers? Je vais tenter d'écrire noir sur blanc mes meilleures idées pour retrouver la motivation, et les appliquer cette semaine. Les voici :



## Mettre en place une routine matinale et du soir

Il y a 2 moments clé pour moi dans la journée, le lever et le coucher. Le lever détermine l'énergie de la journée. Le coucher influence la qualité de mon sommeil et la manière dont mon inconscient travaille durant la nuit.

### Routine matinale :

- Méditation (10mn)
- 1 vidéo (ou un livre) inspirante et énergisante (10mn)
- Visualisation de mes objectifs (10mn)
- Gymnastique: (10mn)

### Routine du soir :

- Méditation (10mn)

- Gratitude (10mn)
- 1 vidéo inspirante ou un audiobook de motivation (10mn)

### Ressources :

- Méditation : <https://www.petitbambou.com/>
- Livre *“Méditer jour après jour”* (Christophe Andre) : utiliser le CD de méditation inclus
- 1 vidéo (ou un livre) inspirante et énergisante :
  - <https://www.lateledelilou.com/> Lilou Mace
  - [https://www.youtube.com/channel/UCBH\\_pTiinRcmvz0bjnege-Q](https://www.youtube.com/channel/UCBH_pTiinRcmvz0bjnege-Q) David Laroche
- Exemples de livres de motivation :
  - Livre : *“Les onze lois de la réussite”* de Tony Robbins
  - Livre : *“Les dix secrets du succès et de la paix intérieure ”* du Dr Wayne Dyer
- Gratitude : Livre *“La magie”* de Rhonda Byrnes

## Se sentir de mal à mieux

Quand on est démotivé, on se sent mal physiquement, contracté, déprimé. La première étape est d'essayer de se sentir mieux, ce qui passe, pour moi, par un mieux-être physique. L'exercice physique, comme par exemple 20 mn de piscine (20 aller-retour en brasse) me permettent de retrouver un esprit apaisé.

### Liste d'idées :

- Une sieste (10mn, avec timer)
- Méditation
- Marche (30mn)
- Gratitude (10mn)
- Piscine (20mn)
- Respiration (10mn)



## Sortir du problème

Quand on est enfermé dans un problème, il est impossible de trouver la solution – il faut tout d’abord sortir du problème, et se ressourcer en dehors de ce problème.

### Liste d’idées:

- Se changer les “idées”: aller au cinéma, passer du temps avec les personnes qui nous font du bien
- Changer d’activité en faisant des tâches simples, tâches administratives, rangement etc.
- Laisser le projet se reposer quelques temps (si c’est possible) comme on laisse une terre en jachère, et y revenir plus tard: par exemple en prenant quelques jours de vacances (voire plus: 1 semaine, 1 mois....?)
- Lire des articles de développement personnel (ou écouter des vidéos)
  - En français : <https://habitudes-zen.net/>
  - En anglais :
    - Blog de Steve Pavlina - [Steve Pavlina](#)
    - Blog de Leo Babauta - <https://zenhabits.net/>
    - Site de Louise Hay - [Home](#)

## Se reconnecter au sens de ce qu'on fait

Se reconnecter à notre raison d'être peut nous aider à prendre du recul et à retrouver la motivation.

Se souvenir qu'on est tous venus sur cette terre pour accomplir quelque chose d'unique, et qu'on est seul à pouvoir apporter.

Se remémorer nos succès passés: si on a réussi une fois, on peut réussir des millions de fois car on est capable de s'adapter !

### Actions :

Réfléchir à mon histoire ; en quoi est-elle unique ; faire la liste de mes qualités et de ce que je peux apporter.

Qui sont les gens que je peux aider, qu'est-ce que je peux leur apporter.

En quoi cela va contribuer à améliorer le monde

## Se reconnecter aux autres

Nous avons besoin des autres pour avancer, et pour nous relever en cas de chute. Il est essentiel de ne pas s'isoler et de retrouver le contact avec les autres.

### Quelques idées :

- Rechercher tout groupe de gens avec qui nous pouvons nous changer les idées, et nous détendre au cours d'activités de détente, comme par exemple, la randonnée ou la photographie.

Quelques exemples de sites pour des activités en groupe :

- <https://www.meetup.com/fr-FR/>
- <https://www.onvasortir.com/>
- Se connecter avec des personnes inspirantes via des forums en ligne ou tout simplement en écoutant leurs vidéos inspirantes sur Youtube (voir ci-dessus)
- Inviter un(e) ami(e) pour un café ou une exposition

Voilà quelques idées!

Prochain article la semaine prochaine : bilan des actions menées et comment ça a marché pour moi !

## Blogs sportifs et culturels

### Retrouver sa motivation quand tout va de travers

De Marvin du blog [Corps et Esprit Martial](#)



Cet article s'intègre à un carnaval qu'Anne nous propose sur son second blog [Le TDAH au quotidien](#). Pour avoir les informations sur ce type d'évènement je vous mets le lien de [l'article d'Anne qui explique tout cela en détail](#). Le blog d'Anne est là pour aider tous les TDAH (trouble de l'attention et de l'hyperactivité) et troubles associés à profiter de leur différence. Je vous conseille [notamment cet article](#) qui est le premier d'une série d'articles qui donnent d'excellents conseils pour faire de nos différences des atouts.



“Oh non il pleut, je ne peux pas aller courir.”

Les raisons de perdre notre motivation sont innombrables. Et je suis certain que cela vous est déjà arrivé. Lorsque cela n’arrive qu’une fois de temps en temps, ce n’est pas très grave, même si c’est une bonne chose de tout de même sortir s’entraîner dans cette situation. Mais lorsque c’est sur le long terme, cela est beaucoup plus grave, cela peut même être le signe de certaines **maladies comme la dépression**. Il peut alors être difficile de retrouver sa motivation.

Cela m’est déjà arrivé de perdre ma motivation sur le long terme, que cela soit vis-à-vis des arts martiaux ou du travail. C’était il y a un an, lors de mon arrivée en région parisienne. Je venais de quitter ma région natale de Bordeaux pour le Grand Nord. J’ai réussi à trouver deux dojos, mais cela n’était pas du tout la même ambiance sur les tatamis, que cela soit du point de vue enseignant ou pratiquant. Il a fallu que je m’y adapte et que j’apprenne. Car ce qui est différent n’est pas forcément mauvais, mais c’était encore une fois une perte de repère.

À cela se sont ajoutées des allergies. Je suis naturellement allergique à pas mal de choses et cela me crée de l'asthme. Alors avec de nouveaux pollens et de la pollution à gogo j'étais servi. J'avais l'impression de retourner quelques années en arrière du point de vue de mon cardio, je perdais bien trop vite mon souffle. De quoi avoir envie de baisser les bras.

Et puis mon travail ne se passait pas dans le meilleur des climats. Propulsé dans un établissement très sensible je me suis senti totalement désemparé. J'ai entamé une dépression. Ce qui m'a fait me reconforter dans la nourriture et m'a fait prendre du poids. J'étais entré dans un cercle vicieux.



Mais voilà que je suis là, en pleine forme, à vous parler de tout cela. Et je n'y serai pas arrivé seul. Mes proches mais aussi les différents livres que j'ai pu lire m'ont aidé à progresser. Je suis aujourd'hui totalement guéri et je vais beaucoup mieux !

Mais avant cela je voudrais juste rappeler un élément important de la préparation mentale, telle qu'elle est définie dans le premier chapitre de *La Bible de la préparation mentale*(1). **La motivation est la base de la concentration**, sans elle il est difficile de pouvoir se

concentrer. Elle est donc nécessaire à tout le monde. Et elle repose sur l'énergie que l'on a, l'estime de soi et les émotions. C'est pour cela que l'on parlera régulièrement de **confiance en soi**. (Vous pouvez d'ailleurs lire [cet article sur l'art de sortir de sa zone de confort](#), pour améliorer sa confiance en soi en même temps que ses performances.)

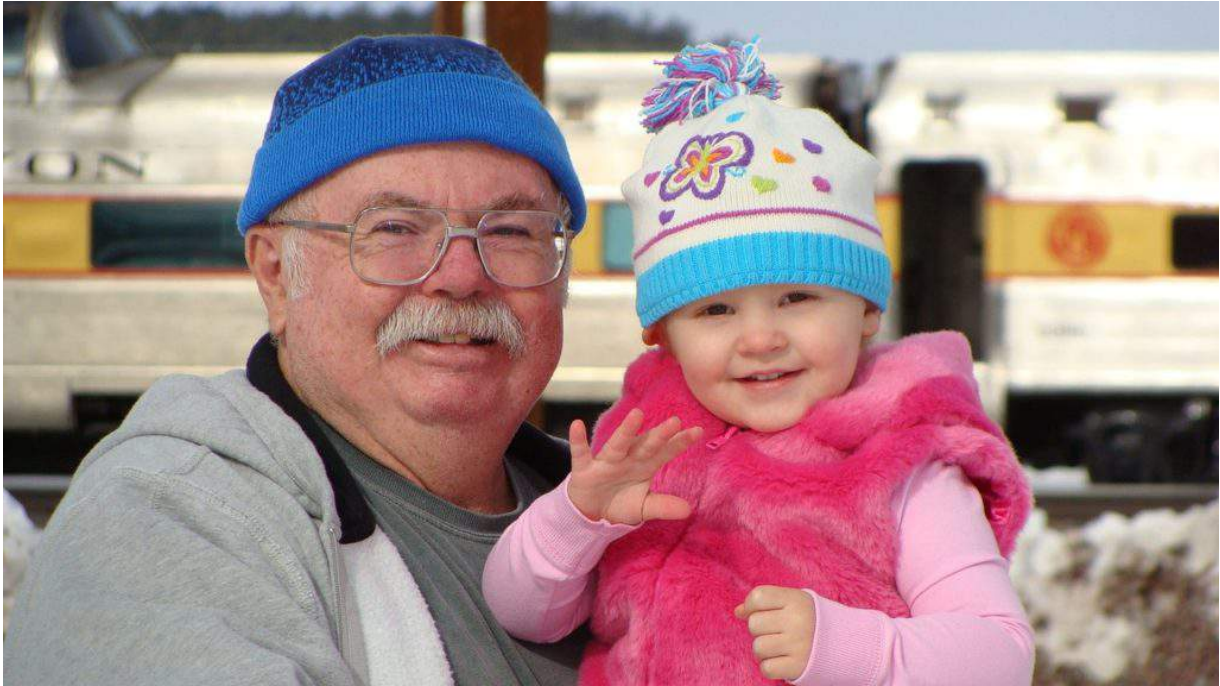
Voilà pourquoi il faut retrouver sa motivation au plus vite lorsqu'on l'a perdue !

## Se fixer un objectif SMART, la clé pour retrouver sa motivation

Pour réussir à reprendre sa vie en main, il faut d'abord se trouver un pourquoi. Si on ne sait pas pourquoi on avance, on finit par rester sur place.

Dans le cadre du sport, comme le dit Martin Meadows (2), spécialiste en autodiscipline, il existe trois types de motivation :

- **extrinsèque** : qui est **extérieur à vous**, axé sur les récompenses et punitions (ex : draguer des filles, perdre du poids). Ce n'est pas assez pour retrouver sa motivation, mais c'est un bonus et cela peut mettre un coup de pied aux fesses pour s'y mettre.
- **intrinsèque** : qui **ne dépend que de vous**. Par exemple le fait de vous améliorer, de vous sentir mieux. Une fois que l'on a réussi à retrouver sa motivation, cela permet de la garder longtemps.
- **pro-sociales** : ce sont les plus fortes. Ce sont **les conséquences que vont avoir mes actions sur le monde qui m'entoure**. On trouve souvent cette motivation chez les fumeurs qui survivent à un cancer du poumon. Le fait de savoir que s'ils fument ils risquent de laisser leurs proches tristes les aide à se détacher de leur dépendance.



Vouloir être en bonne santé pour profiter de ses petits-enfants est une motivation pro-sociale.

C'est à nous de réussir à puiser dans ces motivations. Mais avant tout, il faut nous créer un pourquoi solide qui nous donne envie d'avancer. Et vous l'aurez compris, il faut que cet objectif SMART soit intrinsèque ou pro-social.

### **SMART, qu'est ce que c'est ?**



Non, ce n'est pas ça l'objectif SMART !



Un objectif smart est un objectif qui correspond à plusieurs règles. Avoir un objectif SMART c'est se donner une chance de retrouver sa motivation.

**S comme Spécifique et Simple.** Il ne faut pas que votre objectif comprenne un million de choses. Il doit être simple comme : réussir à faire un salto avant pour juin, afin de participer à un gala. Et spécifique à votre situation, cela ne doit pas être improvisé.



**M comme Mesurable.** Il faut pouvoir être certain que vous atteignez ou pas votre objectif. Est-ce que j'arrive à courir 20 minutes sans m'arrêter ? Si oui je valide mon objectif, sinon c'est que je n'ai pas réussi et il va falloir analyser pourquoi. Si c'est quelque chose de trop abstrait comme me sentir mieux dans mon corps, je pourrais toujours tricher car je ne suis pas devant le fait accompli.

**A comme Ambitieux.** Si vous visez quelque chose qui est trop facile, cela ne vous apportera rien. Vous êtes aujourd'hui capable de faire un 5km en 30 minutes, passer à 5km en 29 minutes en 1 an n'est pas un très gros défi. Mais par contre réussir à maintenir ce temps sur un terrain plus difficile, ou réussir à le faire avec un lest, ou encore doubler la distance et essayer de ne pas doubler le temps sont des options que vous pouvez envisager. Bien sûr ce qui est atteignable dépend de chacun.

**R comme Réaliste.** Si vous ne faites pas de sport et que vous vous mettez en tête de courir un marathon dans 3 mois, cela peut paraître difficilement atteignable. Il faut que cela vous fasse sortir de votre zone de confort sans pour autant aller trop loin. Rappelez vous que 3 mois de blessures passent toujours plus lentement que 3 mois d'entraînement.

**T comme Temps.** Il est important de vous fixer une limite de temps (encore une fois réaliste mais ambitieuse) afin de vous donner un coup de fouet.

C'est bien beau tout ça, mais maintenant il faut définir son objectif afin de retrouver sa motivation. Non José je te vois arriver, tu ne piques pas le premier objectif sur le net. On va voir ensemble quelques astuces pour définir ce qui peut vous convenir !

## Identifier son objectif SMART



Pour réussir à définir son objectif SMART et réussir à retrouver sa motivation, il va falloir être honnête avec vous-même.

Commencer par chercher **une activité qui vous plaît** ou qui vous a toujours plu. Rappelez-vous de ce sport que vous vouliez faire étant plus jeune et que vous vous interdisez maintenant de faire car vous êtes trop vieux, trop gros, trop fatigué. Il faut vraiment trouver une activité qui vous corresponde.

Si vous savez quelle activité vous plaît, que vous la pratiquez, mais que vous trouvez que vous vous en détachez, alors **il va falloir vous donner un challenge** qui vous est propre. Vous avez toujours voulu mettre votre pied dans la figure de votre partenaire mais vous n'y arrivez pas par manque de souplesse ou d'équilibre ? Sauf un problème physiologique, ce qui est plutôt rare, il n'y a qu'une chose à faire : travailler votre souplesse. Vous devez trouver un objectif qui vous stimule, qui vous donne envie de progresser.

Essayez de vous fixer un objectif à réaliser à une date importante pour vous. Un gala, une démonstration, une compétition ou simplement la rencontre avec un ami à qui vous souhaitez montrer vos résultats. Cela va vous donner un impératif et vous n'aurez pas le moyen de vous échapper.

## Changer pour retrouver sa motivation

*“La folie c’est de faire toujours la même chose et de s’attendre à un résultat différent.”  
Albert Einstein*



Si vous définissez un objectif SMART et que vous ne changez rien, vous n’arriverez pas à grand-chose. Il va falloir vous aider vous-même. Pour réussir à retrouver sa motivation **il faut définir des objectifs sur le court terme, le moyen terme et le long terme.**

L’objectif sur le long terme c’est **votre objectif SMART**. Je vais prendre un exemple concret et facile à cerner qui est la course à pied. Mais vous pouvez adapter à n’importe quoi, comme réussir un enchaînement, gagner un combat etc... Imaginons que je souhaite courir un 10km pour Noël prochain avec ma nièce qui sera en vélo. C’est donc un objectif pro-social, réussir à créer un bon souvenir à ma nièce.

Prenez votre objectif sur le long terme et découpez-le en plusieurs tâches. Il va falloir que je sache courir un 5 km et que je puisse tenir le rythme assez soutenu. Puis il faudra que je passe en 7 km, puis retravailler le rythme puis pareil en 10 km. **Déjà le tout me paraît moins insurmontable**, voilà l’intérêt des objectifs **sur le moyen terme**. Je vais maintenant prendre mon calendrier et diviser en étapes. Le 5 km à un rythme correct fin mars, le 7 km fin juillet, le 10 km à un rythme tranquille début octobre et fin décembre à une vitesse suffisante. **Étalé ainsi, cela me semble réalisable.**



L'objectif sur **le court terme** c'est nos progressions au quotidien. Je vais **diviser mes objectifs à moyen terme** en objectifs à court terme. Pour réussir mon objectif fin mars (5 km à allure correcte pour moi), je vais faire 2 courses d'endurance et une de vitesse jusqu'à fin février. Arriver début mars je vais inverser et faire 2 courses de vitesse et une d'endurance. Peut-être que si notre corps nous le permet on peut passer à 4 entraînements. Du coup il nous reste plus qu'à

définir les jours de la semaine où je vais courir. Et la tâche ne vous paraît plus insurmontable. Vous pouvez reprendre le sport, et **vous restez motivé grâce à vos objectifs**. Je vous conseille d'ailleurs [cet article pour rester motivé et continuer à progresser comme dans Karaté Kid !](#)

## Détruire les mauvaises habitudes, les ennemis de la motivation

Ce qui est le plus difficile lorsqu'on souhaite retrouver sa motivation c'est de réussir à **dépasser ses mauvaises habitudes**.

Je vais ici parler de celles que je connais le mieux et qui m'ont peut-être posé le plus de problèmes.

### Perdre du temps sur les jeux vidéo ou sur les séries

Bien sûr que ce n'est pas le fait de prendre quelques fois une après-midi pour regarder une série ou jouer aux jeux vidéo qui va vous nuire.



Cependant sur certaines plateformes de streaming les séries s'enchaînent sans avoir de clic à faire, on ne voit même pas que l'on est passé d'un épisode à un autre, ni d'une heure à une autre. Puis on réalise soudain que l'on a passé trois heures devant cette série qui n'est pas si bien. **Qu'aurais-je pu faire de productif durant ce temps ?**

Les jeux vidéo sont de plus en plus immersifs, et ne nous laissent pas voir les heures défilier nous faisant perdre notre temps.

Un excellent moyen de lutter contre ce problème est de vous interdire l'accès à ces distractions jusqu'à ce que vous ayez fait tout ce que vous aviez prévu de faire ce jour.

## Procrastiner, ou l'art de repousser au lendemain



Même les ours procrastinent parfois !

La procrastination peut se faire de bien des façons, et même **de façon intelligente et intéressante**. Non je ne vais pas faire mes pompes, je vais d'abord étudier touuuuuute l'anatomie et la physiologie pour être certain de ne pas me blesser.

On peut se trouver des milliers de bonnes excuses de repousser son exercice au lendemain. Mais si vous avez votre pourquoi, que votre objectif SMART est assez fort, et que vous avez bien découpé les tâches sur le long, moyen et court terme, alors vous devriez être protégé contre ces merveilleuses vidéos de chats.

Le fait de procrastiner fait que vous n'avancez pas, et de ce fait vous perdez toute motivation. Il faut à tout prix éviter de le faire. C'est pourquoi vous avez des objectifs à court terme.

## Prendre plus de temps qu'il n'en faut pour faire une tâche

Souvent on se dit "c'est bon j'ai le temps" et on travaille au ralenti. Mais si rappelez-vous la dernière fois que vous avez eu 1h pour faire la vaisselle, elle était fini après 59 minutes et 30 secondes.



C'est **une façon de combler votre emploi du temps** et d'avoir l'air occupé pour vous-même.

Lorsque vous faites cela vous vous mentez, et vous ne vous laissez pas le temps pour changer. Cela devient un excellent alibi. Comment pourrais-je réussir à aller au sport alors que j'ai à peine le temps de laver le linge et l'étendre ?

Une excellente solution que j'ai trouvée est de faire une liste des tâches et de la durée qu'elles doivent me prendre approximativement. J'ajoute environ 10% du temps pour les contretemps et je tombe souvent dans le juste. Mon but est de réussir à finir avant pour **avoir plus de temps pour faire ce que j'aime**. Je suis devenu beaucoup plus rapide pour attraper l'aspirateur et le passer.

## Me dévaloriser



La meilleure des choses à faire pour ne pas réussir à retrouver sa motivation. **Si vous vous acharnez à voir ce qui ne va pas, vous ne verrez pas tout ce qui va.**

Essayez de vous rappeler tout ce que vous avez réussi dans la journée, que cela soit avoir fait de la marche, ne pas avoir repris du dessert ou avoir suivi un cours sans avoir été repris pour vos bavardages. Écrivez tout cela sur un cahier et

relisez-le tous les dimanches. Cela va vous permettre de reprendre confiance en vous et de retrouver votre motivation.

## Instaurer des habitudes saines, les armes pour retrouver sa motivation

### Faire un *Miracle Morning*



Je vous conseille vivement la lecture du livre d'Hal Elrod(3), l'inventeur de cette méthode, qui vous explique tout en détail.

Mais je vous résume les grandes idées du *Miracle Morning*. C'est le fait de prendre du temps pour vous le matin dès le réveil. Ce temps doit être utilisé pour vous permettre de progresser dans votre vie. Prendre le temps de faire des choses qui vous permettent de **vous sentir bien**.



Il propose plusieurs activités comme la méditation ou le sport. Personnellement, je n'avais pas lu ce livre lors de ma dépression, mais c'est ce que j'ai fait intuitivement et cela m'a beaucoup aidé.

## Manger mieux

Vous êtes ce que vous mangez. Si vous mangez mal vous ne pourrez pas vous sentir bien dans votre corps. Et si vous vous sentez ballonné, cela va être difficile d'aller courir. Et le fait de "mal" manger vous fait culpabiliser, ce qui fait que vous avez honte de vous et qui vous empêche d'aller à la salle de sport ou au dojo.



Le fait de manger correctement va au contraire **booster la confiance que l'on a en nous**. Cela va nous aider à retrouver notre motivation, à nous sentir fier et sûr de nous. Je pense que l'alimentation est une des bases de la motivation. Le fait de bien manger alors que l'on se nourrit uniquement de pizza est déjà quelque chose qui va nous montrer que l'on peut arriver à changer.

## Gérer son sommeil

Le fait d'être tout le temps fatigué est certainement la première excuse que j'entends pour ceux qui ne viennent pas au dojo. Le problème c'est que le mouvement crée l'énergie, donc si vous loupez régulièrement vos entraînements vous aurez de moins en moins d'envie d'y aller.



Il faut donc avoir **une hygiène de sommeil correcte**. Je ne vais pas parler d'heures de sommeil ici, chaque personne a des besoins uniques. Mais le fait de dormir correctement aide à avoir une bonne récupération.

Pour ma part je limite les écrans avant d'aller dormir. Si je ne peux pas empêcher leur usage, j'utilise une application qui réduit la lumière bleue (Eye shield) qui se met automatiquement sur mes appareils Android à l'heure que j'ai choisie.



Je prends le temps de passer dans ce que j'appelle **mon "mode dodo"**, c'est-à-dire que j'envoie des signaux à mon corps que l'heure du sommeil approche. Les actions varient, mais sont toutes agréables. Je peux faire des assouplissements, boire une tisane, écouter de la musique, méditer. Les massages, qu'ils soient faits seul (en auto-massage) ou par un partenaire sont une excellente idée.

J'essaie de descendre la température de la chambre, ce qui permet de mieux dormir.

Bref, les astuces sont infinies, mais c'est important que vous preniez le temps de dormir, sinon vous perdrez au moins le double de temps en productivité ce qui vous fera perdre en motivation.

### **Souffler pour de vrai, un moyen de retrouver sa motivation**

Je parle ici de vraiment souffler. Adieu Netflix et les jeux vidéo, qui vous permettent de ressasser à quel point vous êtes nul de ne pas partir vous entraîner au lieu de regarder ce truc nul. **Si vous souhaitez faire autre chose, faites-le à fond, de façon à ne pas avoir de regret.**



Oui j'ai loupé mon cours de boxe, mais j'ai adoré aller au cinéma. Ou bien, "désolé sensei je ne serai pas là au prochain cours, je vais profiter de ce moment pour aller me balader avec ma fille".

Cela a deux avantages. Le premier de vous faire sortir au lieu de rester enfermé va vous aider à booster votre motivation. Le second est que vous allez devoir conscientiser le fait que vous ne faites pas votre entraînement, et que vous allez devoir prendre la décision de ne pas y assister. Habituellement on se rend compte "trop tard" qu'on ne peut pas y aller. Alors que si vous prévoyez de sortir à la place, vous avez choisi de ne pas y aller. De ce fait vous vous rendez compte de votre comportement, vous ne le faites plus de manière involontaire. Vous pouvez donc agir, vu que vous en avez conscience.

### S'engager auprès de quelqu'un

C'est clairement ce qui m'a le plus aidé lors de mon problème de motivation et de dépression. Je m'étais promis de ne pas annuler de cours, même s'il n'y avait qu'un seul élève. Vu qu'il y avait une quinzaine d'heures d'entraînement par semaine, cela m'a forcé à reprendre pied. Même si parfois j'avais du mal, j'avais peu d'énergie, cela m'a fait beaucoup de bien de me forcer à y aller. Et ce qui m'a donné l'envie d'y aller c'est que mes élèves m'attendaient. D'ailleurs je remercie mes élèves.



**Lorsque vous vous êtes engagé auprès de quelqu'un, il est plus difficile de vous dérober.** Car le lien social est fort, vous ne voulez pas passer pour un lâche, vous ne voulez pas trahir votre ami qui vous attend au parc pour courir sous la pluie. Ou bien vous préparez un passage de grade avec quelqu'un et si vous n'y allez pas cela risque de réduire ses chances d'y arriver. Ou encore vous êtes le sparring partner de quelqu'un qui prépare une compétition.

Il existe de nombreuses façons de vous engager auprès de quelqu'un. Vous pouvez dire à votre mère "si je ne vais pas à l'entraînement tu me supprimes mon portable", ou à votre petit(e) ami(e) "si je ne fais pas telle action je m'occupe du ménage pendant la semaine". Votre pensée est votre seule limite.

## Ne pas louper deux fois d'affilée

Un moyen de réussir à retrouver votre motivation est la régularité. Seulement le fait de **briser un enchaînement de comportements positifs peut vraiment faire baisser votre motivation.** C'est pour cela que je me suis imposé le fait de ne jamais louper deux fois d'affilée.

Par exemple, je veux réussir à retrouver une alimentation saine. Au début je vais réussir à tenir, car grâce à ma programmation sur le court terme c'est assez simple. Seulement je vais faire un écart, parce que je vois les amis. Mais si je reviens immédiatement à ma nourriture saine mon cerveau va se dire "c'était un p'tit plaisir à côté". Alors que si vous reproduisez l'expérience le lendemain il va se dire "cool, on recommence encore demain !". Et nous voilà au début de la dégringolade et votre motivation se retrouvera complètement anéantie.

## Faire du sport

Cela peut paraître inutile mais le fait d'avoir une activité physique va booster votre confiance en vous-même. Le sport vous permet de vous lancer des défis et de vous sentir fier de les relever. Mais ce n'est pas tout.

On a tous une capacité à relever les défis qui est limitée. Le sport, qui est le monde du défi imposé par excellence, vous force à relever et parfois échouer dans ses défis. Cependant, il vous donne les moyens d'apprendre à vous relever et rester motivé.

A vous de trouver quand vous préférez faire votre séance. Cela peut être le matin de bonne heure ou le soir en rentrant du travail. Ou encore à la pause déjeuner, **il n'y a pas de mauvais moment pour faire du sport, que des mauvaises excuses pour ne pas en faire.**



## Méditer

La méditation est un bon moyen de réussir à reprendre confiance en vous. Vous pouvez très bien méditer le matin au réveil, entre midi et deux ou le soir. Le tout est de trouver ce qui vous permet de vous épanouir.

J'entends par méditation un moment de calme et de silence. Un temps pour **juste prendre le temps de respirer sans vous soucier de ce qui vous entoure**. Vous pouvez tout aussi bien prier ou vous répéter des phrases positives.

### **Pourquoi les arts martiaux et sports de combat sont un excellent moyen pour retrouver sa motivation**

Les arts martiaux et les sports de combat **vous obligent à vous dépasser**. Même lorsque vous préparez une compétition, vous devez vous dépasser plus que vous ne devez dépasser l'adversaire. Ce sont des pratiques qui vous permettent de devenir une meilleure version de vous-même. Ainsi, elles contiennent un but intrinsèque.



Ce sont également des disciplines où l'on apprend **l'humilité et la résilience**. Même dans les arts martiaux qui n'ont pas pour but direct de self défense comme certaines formes d'aïkido, on doit sans cesse se relever et chuter. On tombe sur des partenaires qui nous déséquilibrent sans que l'on sache réellement comment. Cela nous apprend à avoir l'esprit combatif, à ne pas abandonner. Lorsqu'on manque de motivation dans sa vie personnelle

les arts martiaux peuvent nous aider à nous affirmer et à gagner en motivation. La [préparation mentale](#) est d'ailleurs un point important des arts martiaux et des sports de combats, comme vous pourrez l'apprendre dans [cet article qui vous en dira plus](#) à ce sujet.

C'est aussi parce que les arts martiaux et sports de combat nous obligent à **voir nos difficultés en face**, les accepter et les dépasser qu'ils forgent notre caractère. Ils nous permettent de garder le courage d'affronter nos problèmes sans dévier ou se trouver d'excuse. Cet état d'esprit s'appelle fudoshin.

Voilà, c'est ici que cet article se termine. Je remercie Anne pour sa proposition de carnaval auquel j'ai pris beaucoup de plaisir ! N'hésitez pas à liker, partager et commenter sur nos deux blogs ! À très vite pour de nouvelles aventures. =)

(1) : La bible de la préparation mentale, Christian Targer, avec la participation d'Ingrid Petitjean

(2) : Comment développer l'autodiscipline dans le sport, Martin Meadows

(3) : Miracle Morning, Hal Elrod



# Retrouver la motivation lorsque l'on apprend un morceau

D'Antoine du blog [Enseigner la musique](#)



## Retrouver la motivation lorsque l'on apprend un morceau

Cet article a été écrit à l'occasion du carnaval d'articles lancé par Anne Juguet du blog « *Le TDAH Au Quotidien* » sur le thème « *Retrouver la motivation lorsque tout va de travers* » que vous pourrez retrouver [en cliquant ici](#).

J'ai donc décidé de participer à cet événement interblogueurs pour aider ceux qui perdent peu à peu la motivation d'apprendre sérieusement un instrument, qu'il s'agisse de piano, guitare, batterie, flûte, violon ou de cornemuse. Et si vous lisez ces lignes, c'est que vous êtes sûrement dans ce cas-là. 😊

Or, la motivation peut-être perdue pour plusieurs raisons et, pour chacune d'entre elles, il existe des méthodes pour y remédier. Je vais donc essayer d'être le plus « large » possible pour répondre à ce problème.

Mais tout d'abord, laissez-moi vous dire que j'ai été moi-même dans ce cas-là à multiples reprises et qu'il m'arrive encore aujourd'hui de ne pas avoir le temps de tout faire, et donc de perdre cette motivation pour travailler correctement mes instruments. Mais j'ai aujourd'hui compris comment surmonter ce problème en appliquant quelques méthodes miracles qui feront à coup sûr leur effet, à condition de s'y tenir ! 😊 Peut-être découvrirez-vous que vous êtes sujets à plusieurs de ces problèmes... Mais ce n'est pas grave, car de chacun d'entre eux découle une ou plusieurs solutions que tout le monde peut parvenir à mettre en pratique ! C'est parti 😊

## **I. Ne pas se sentir capable de parvenir à ses objectifs : une démotivation récurrente**

Vous venez de découvrir un morceau génialissime, magnifique à écouter et qui pourra rendre admiratif votre entourage... à condition de le jouer correctement. 😊 Ou bien vous voulez tout simplement vous lancer le nouveau défi de réussir un morceau d'un niveau beaucoup plus avancé au vôtre afin de développer vos compétences et pouvoir aller encore plus loin par la suite.

Ce genre de défi peut être à double tranchants : vous pouvez très bien être motivé à 400% tout le long de l'apprentissage de votre morceau et parvenir à le jouer en quelques semaines voire quelques mois en ayant essuyé tempêtes et ras-de-marées... Mais vous y serez quand même parvenus ! Or, à l'inverse, vous pouvez également vous démotiver très rapidement si jamais vous vous impliquez trop intensément dès le début et que vous relâchez tout au bout de plusieurs jours de travail qui ne vous mènent qu'à vous remettre en question sur vos capacités. Et il n'y a rien de pire que la perte de confiance en soi, croyez-moi.

La première étape à ne pas oublier dans ces cas-là est de se souvenir que le morceau que vous travaillez représente un véritable obstacle que vous n'avez jamais confronté par le passé. En tant que défi de taille comme celui-ci, il est donc important de travailler par étapes. Vous ne parviendrez pas à le jouer correctement en très peu de temps, il vous

faudra donc vous fixer de petits objectifs qui, mis bout à bout, vous amèneront vers la réussite de votre objectif premier.

*Par analogie avec le sport, si vous venez de vous mettre à la course à pied, vous ne pourrez pas courir immédiatement un semi-marathon à 12km/h même si vous avez acheté les meilleures chaussures de sport pour ça et que vous vous êtes mis à un régime adapté pour perdre du poids rapidement. Il vous faudra, dans un premier temps, fixer l'objectif de vous stabiliser dans votre régime et de commencer par courir pendant 20 minutes de façon régulière. Par la suite, au gré des séances, vous pourrez vous permettre d'accélérer votre vitesse et d'augmenter le temps de votre course jusqu'à arriver à courir rapidement et régulièrement sur 20km.*

Je vous rassure, je ne suis pas coach sportif, vous n'êtes pas sur un blog de fitness et, de ce fait, je ne vais pas vous demander de courir pour mettre cet exemple en application. 😊 Cependant, gardez bien à l'esprit que vous devez toujours vous fixer des petits objectifs pour parvenir à réaliser les plus grands, que ce soit en musique, en sport ou dans tout autre domaine. 😊

Par exemple, si vous planchez sur certains passages en particulier qui font que votre morceau ne sonne pas correctement à chaque fois que vous le jouez d'une traite, vous allez vous décourager, faire de ce morceau voire de votre instrument votre ennemi et vous n'aurez qu'une envie, voir un autre épisode de votre série préférée. Pour remédier radicalement à ça, il est alors important de se faire un tant soit peu violence. Recentrez-vous principalement sur chacun de ces petits passages et répétez-les en boucle jusqu'à ce que vous arriviez, qu'il neige, qu'il vente, que votre maison soit en train de brûler ou, pire ! Que votre chat soit en train de jouer avec son grelot ! Vous ne devez être assidu qu'à cette tâche. Une fois celle-ci accomplie, rendez-vous au passage suivant et répétez l'opération. Une fois que vous les aurez tous surmontés, il vous sera alors beaucoup plus efficace et agréable de rejouer votre morceau de A à Z. Vous aurez vraiment la sensation d'avoir participé à votre propre amélioration, ce qui fera fuir votre manque de motivation à tous les coups. 😊

En bonus, vous vous rappellerez qu'il est important de ne jamais abandonner car rien n'est impossible avec de la rigueur et de la volonté, malgré que vous ne vous croyiez pas capable d'atteindre certains de vos objectifs. Souvenez-vous en la prochaine fois que vous rencontrerez des difficultés, cela vous remotivera davantage. 😊

## II. Se lâsser de son instrument : le fléau de la motivation

Cela fait maintenant plusieurs années que vous faites partie d'un Conservatoire ou d'une école de musique privée, que l'on vous a attribué un instrument à apprendre mais que vous n'y trouvez plus aucun plaisir. Ou alors, vous êtes simplement autodidacte et vous avez l'impression de tourner en rond à un tel point que jouer est devenu lassant. Il n'existe alors qu'une seule et en même temps plusieurs solutions à ce problème ! (Oui c'est un peu facile de dire ça, et pourtant...)

Le seul moyen de rompre la monotonie que vous procure la pratique de votre instrument et votre relation avec la musique est de changer d'air, radicalement. De nombreuses techniques vous permettront d'y arriver, mais voici 3 exemples qui pourraient vous intéresser que j'ai choisi d'extraire du lot :

- **Changez de style de musique.** Qui dit piano, violon, flûte ou cornemuse ne veut pas forcément dire musique classique ou traditionnelle. Après tout, l'apprentissage classique et scolaire de certains cours de musique n'est là que pour apporter toutes les armes nécessaires à votre développement personnel au sein de ce beau monde qu'est la musique. Le plus important, avant toute chose, est de vibrer pour ce que l'on écoute et ce que l'on joue. Pourquoi alors s'embêter à être contraint de pratiquer quelque chose qui nous sort pas les oreilles ? De même, qui dit guitare électrique ne veut pas dire seulement Rock. Bien que ce domaine soit très (très) vaste, l'utilisation de la guitare électrique peut s'appliquer à tous styles, et même au classique !
- **Ne jouez plus seul.** Cherchez autour de vous des musiciens de tous horizons et profitez de votre créativité pour monter une petite formation basée sur une passion commune. Le fait de jouer avec ne serait-ce qu'avec un autre musicien mettra votre écoute à l'épreuve. De plus, vous sentirez comme un sentiment de renaissance en vous par rapport à l'époque où vous jouiez seul dans votre chambre, à tourner à longueur d'après-midi sur du Nirvana ou du Metallica... En bonus, le fait de voir de nouvelles personnes impliquées dans vos projets vous redonnera une motivation monstre pour y arriver.
- **Apprenez un nouvel instrument.** Il n'est pas nécessaire d'arrêter votre premier instrument si vous voulez en commencer un nouveau. Vous le regretterez un jour et vous perdrez une complémentarité musicale qui pourrait vous être fatale pour la suite. À la place, mettez à profit tout ce que vous avez appris pour apprendre une

nouvelle maîtrise technique. Ceci vous permettra d'apporter de la valeur à votre statut de musicien, vous développerez davantage votre oreille, vous élargirez votre cercle de fréquentations et de culture, etc. Bref, tout un tas d'arguments qui ne peut que vous redonner envie de continuer la musique, à condition, bien entendu, d'avoir le temps de tout faire !

N'arrêtez donc pas la musique sur un coup de tête, simplement parce que votre professeur vous insupporte ou que vous pensez ne pas être fait pour ça, ce serait du beau gâchis... Il existe tellement de possibilités d'évolution que même les plus grands musiciens ont adopté plusieurs angles pour arborer leur génie au cours de leur vie, sans n'avoir jamais été lassé ou déçu de ce qu'ils produisaient. Alors, à votre tour de briller désormais ! Mais pour cela... On se remotive et on va de l'avant, pour de nouvelles et bonnes résolutions ! 😊

Vous pouvez d'ailleurs retrouver plein de bonnes résolutions à prendre en tant que musicien en accédant à l'article suivant : [10 Bonnes Résolutions Pour La Nouvelle Année En Tant Que Musicien \(Et Professeur De Musique\)](#).

### **III. Retrouver du temps et de l'énergie pour garder une bonne motivation**

Vous venez de rentrer du travail après avoir fait vos courses, vous devez encore déposer puis aller rechercher vos enfants à leurs activités extra-scolaires, sans compter les différents rendez-vous prévus et les imprévus de dernière minute... Une semaine ordinaire pour vous, et pourtant fort laborieuse. Difficile alors, TRÈS difficile de trouver du temps et de l'énergie pour s'adonner à la pratique de son instrument et ne pas perdre la motivation que l'on s'est efforcée à trouver pour se remettre à l'apprentissage d'une vieille passion. Ce cas est assez récurrent et pourtant tellement particulier à chacun de ceux qui rencontrent ce problème. Si c'est votre cas, vous devez sans doute vous dire qu'il est impossible de le résoudre, et pourtant...

Si vous êtes un vrai passionné de musique, vous avez dû vous rendre compte que le simple fait de vous atteler à votre instrument et de vous plonger dans sa musicalité pour en extraire les premières notes vous donne l'impression que le temps s'arrête et que c'est VOTRE moment à VOUS. Vous vous sentez alors détendu et votre cerveau se retrouve alors sur un petit nuage. C'est en tout cas le ressenti qu'ont beaucoup de musiciens, qu'ils soient débutants ou professionnels, et ce à tout âge. Si c'est votre cas également, alors

essayez au maximum de faire l'effort de vous lancer dans la pratique de votre (ou de vos) morceau(x). Vous verrez, vous ne verrez plus le temps passer et vous en profiterez pour reposer votre cerveau, quoi que vous en pensiez. Pratiquer au minimum entre 10 et 15 minutes par jour au minimum est la clé pour ne pas perdre toute motivation. Faites cet effort et vous prendrez alors une très bonne habitude pour la suite, soyez-en sûr. 😊

#### IV. Se remotiver en changeant de méthode d'apprentissage

Ce point pourrait sans aucun doute s'apparenter au 2<sup>nd</sup> point par le fait qu'il est important de changer d'approche d'apprentissage lorsque celle-ci n'est pas adaptée à ses envies et à ses objectifs. Un professeur qui ne sera pas à votre écoute et qui aura pris l'habitude de donner des cours de la façon dont il le fait depuis des années ne changera sans doute pas d'approche avec vous. Beaucoup de mes connaissances ont été dans ce cas-là. Au lieu de continuer à s'émanciper dans un domaine qui leur tenait beaucoup à cœur, le simple fait d'avoir eu un professeur qui ne correspondait pas à leurs attentes et qui ne s'adaptait pas du tout à eux les a contraint de quitter le monde de la musique vers tout autre chose, ou rien d'autre pour le remplacer, ce qui est, vous le confirmerez, bien triste. Ceci est arrivé à plusieurs reprises, arrive encore aujourd'hui et continuera d'arriver au fur et à mesure des années.

Je m'adresse donc à vous, si vous-même pensez que vous ne pouvez plus continuer à subir des techniques d'apprentissage qui ne vous conviennent pas. N'hésitez surtout pas à en parler autour de vous, dans un premier temps, puis à votre professeur dans un second temps. Si, obstinément, vous êtes persuadé que celui-ci ne pourra jamais répondre à vos attentes, demandez alors purement et simplement un changement de professeur. Enfin, si en tout état de cause, ceci est impossible, n'abandonnez pas pour autant. Il existe aujourd'hui énormément d'outils disponibles sur Internet pour devenir autodidacte dans ce qui nous tient à cœur, et la musique est loin d'être le sujet le moins exploité sur la toile. Recherchez par vous-même des partitions qui vous plaisent, des explications de professionnels qualifiés, des formations à distance, explorez, expérimentez, rencontrez de nouvelles personnes, etc. Voilà pourquoi tout ceci est à regrouper avec le 2<sup>nd</sup> point de l'article. Ne perdez pas la motivation lorsque la disparition de celle-ci est causée par quelqu'un d'autre que vous. Si vous le voulez vraiment, vous êtes tout à fait capable de réussir par vous-même en contournant ce type de problèmes.

## V. Être motivé de jouer... ou de plaire ?

Enfin, trouvez-vous votre motivation dans le fait même de jouer de la musique, de ressentir toutes les subtilités de votre instrument, d'écouter chanter votre vous intérieur, ou faites-vous cela uniquement pour satisfaire votre entourage ou impressionner certaines personnes ? L'exemple le plus récurrent est l'apprenti guitariste qui décide de devenir le nouveau James Blunt des plages pour pouvoir avoir plus de chances auprès des filles... Ne vous cachez plus, je sais que c'est votre cas. 😊 Sachez d'ailleurs que c'est le piano qui est le plus efficace pour attirer l'attention des filles, bien que ce soit un instrument plus conséquent.

Allez, on arrête les frais là... Même si jouer d'un instrument comme la guitare ou le piano peut aider à se sociabiliser, c'est assurément le meilleur moyen pour arrêter au bout de très peu de temps. En agissant de la sorte, vous n'aurez qu'une envie, apprendre le plus vite possible pour pouvoir jouer le plus de morceaux possibles, mais au détriment de quelle qualité ? Parce qu'on le sait bien, on n'attend pas à ce que vous jouiez comme Eric Clapton ou Steve Vai lorsqu'on vous écoute jouer au bord de la plage, autour des chamallows grillés. C'est pourtant dommage, vous auriez sans doute beaucoup aimé ça avant cet été... Résultat, vous avez aujourd'hui abandonné un instrument qui n'attendait que de la passion de votre part, chose que n'aurez jamais pu lui offrir.

Bien entendu, si vous êtes guitaristes depuis plusieurs années et que vous voulez mettre toutes vos chances de votre côté durant une semaine de camp, alors votre guitare sera votre meilleure amie. Mais vous devrez lui rendre la pareille. Et pour cela, vous devrez la bichonner et lui montrer que vous la méritez... Je parle de la guitare, hein, bien sûr ! Dans ce cas-là, cette sortie vacancière n'influencera en rien la motivation de retrouver des moments privilégiés avec votre guitare lorsque vous rentrerez, contrairement à celui qui aura voulu apprendre quelques morceaux par-ci par-là expressément pour l'occasion.

Cependant, si c'est votre cas, vous avez du vous rendre compte que, même si vous avez voulu commencer par apprendre des morceaux simples « passe-partout » qui étaient à la fois cool et simples à apprendre, vous avez du rapidement vous orienter vers un tout autre style de musique, tel le Jazz, le Blues, le Rock, le Punk, voire le Métal pour la plupart ! Et là, on est bien loin de « Goodbye My Lover »... 😊

Gardez donc en tête que l'essentiel est de se faire plaisir avant tout et que, qui peut le plus, peut le moins. Vous aurez alors en vous une motivation à toute épreuve pour réussir tout ce que vous entreprendrez.

Je pense avoir fait le tour des principaux maux qui freinent notre motivation au quotidien et espère avoir apporté le maximum de solutions pour les écarter de notre champ visuel. Merci encore à [Marine Montazaud](#), coach en développement personnel, pour son aide à la contribution de cet article. 😊

Laissez-moi un commentaire pour me dire ce que vous pensez de ces solutions, si vous-même avez été dans un de ces cas-là, ou si vous auriez d'autres idées à apporter pour retrouver davantage de motivation dans d'autres situations.

Sur ce, n'oubliez pas, gardez foi en vos capacités et n'abandonnez jamais, vous n'avez plus d'excuse désormais. 😊



## Retrouver la motivation spécial alimentation : les blogs sur la perte de poids

### Complètement démotivée ? Et si vous aviez besoin d'un "RESET DAY" ?

De Marie du blog [Mental Minceur](#)



Cet article participe à un événement interblogueur organisé par le blog [Le TDAH au quotidien](#) et portant sur le thème : [Retrouver la motivation quand tout va de travers](#).

Comment ça se passe pour vous en ce moment? Toujours aussi motivée ? Si votre réponse est "Pas génial", que l'optimisme et l'élan avec lesquels vous avez entamé vos projets se sont estompés, que les difficultés ont surgi, que les choses à finir inachevées se sont accumulées au détriment de vos nouvelles habitudes naissantes, **il est peut-être temps de faire une pause !**

Votre humeur s'est détériorée, votre moral s'est affaibli, votre concentration est éparpillée et les objectifs à atteindre semblent maintenant inaccessibles ? C'est bien normal ! On ne

peut pas toujours être plus forte que notre démotivation. **Prendre du recul pour faire le tri et y voir plus clair est parfois salutaire !**

*“ Ce n'est pas un signe de faiblesse. C'est le signe que vous êtes forte depuis trop longtemps ! ”*

Votre santé mentale en vaut la peine! Ce sentiment d'être submergée mène à la frustration, à l'énervement et à l'épuisement. Et ce n'est bon pour personne. **C'est tellement utile de réserver un jour ou deux pour mettre de l'ordre dans ses affaires,** et pouvoir agir comme une personne plus sereine et organisée!

Pour repartir du bon pied, vous avez peut-être tout simplement besoin d'**un jour de « réinitialisation », de remise à zéro,** plus connu sous le nom de « **RESET DAY** » chez nos amis anglophones !



## Qu'est-ce qu'un reset day ?

Malgré les meilleures intentions du monde pour tourner une nouvelle page, s'éloigner de ses habitudes pour en forger de nouvelles n'est pas chose facile. Et parfois, une mauvaise semaine en menant à une autre, les choses se compliquent. Vous vous écartez du chemin que vous souhaitiez suivre. Vous avez besoin d'une pause, d'**un jour « off » pour faire le point et repartir**. On débranche et on rallume ?

Un reset-day est **un jour de semaine où vous ne travaillez pas, dans le but de mettre de l'ordre dans vos vies**. Oui, vous devrez prendre un jour de vacances pour le mettre pleinement en œuvre ! Un certain nombre d'entre nous ne prennent pas tous leurs jours de vacances chaque année, vous en avez probablement un en réserve ! Cela peut sembler une perte à court terme, mais faire un **profit à long terme**. Cela vaut parfois la peine de **suspendre le reste de sa vie pendant un jour ou deux pour reprendre le contrôle!**

Pourquoi ne pas le faire un samedi ou un dimanche ? Vous pourriez le faire, mais un reset-day le week-end risque d'être moins efficace. Vous avez probablement déjà beaucoup de choses prévues ces jours-là et si vous avez des enfants, ils ont eux aussi leurs activités.

Un reset-day en semaine vous donne **huit heures, sans distraction, pour mettre votre maison physique et métaphorique en ordre, pour recalibrer tout ce qui ne va pas!** Au lieu d'éteindre constamment un feu, alors qu'un autre fait rage, vous vous donnez une chance d'éteindre tous les points chauds. **Vous vous donnez un nouveau départ, une table rase sur laquelle commencer vos efforts**. Cela débarrasse complètement votre esprit de toutes les toiles d'araignées formées par les tâches inachevées, les distractions pesantes et les questions lancinantes. Un « reset-day » est un vrai levier pour **relancer et booster notre motivation !**

Voici d'autres [conseils efficaces pour rester motivée!](#)

## Que faire pendant un reset day ?

Comment organise-t-on un reset-day? Comment pouvez-vous avoir un jour de remise à zéro qui ne soit pas simplement une entreprise superficielle qui n'aura aucun impact à long terme et qui vous laissera un sentiment de non-changement identique à celui de la veille?

Premièrement, choisissez une date, **fixez ce rendez-vous et ne prévoyez rien d'autre ce jour-là !**

Ensuite, voici ce qu'il est conseillé de faire pendant un reset-day ! Tout s'articule autour de **3 grands axes d'action** :

### 1. Réinitialisez votre maison : Nettoyez et faites place nette !

Votre environnement compte! **Quand c'est chaotique et désordonné, vos pensées le sont aussi.** Une fois que vous aurez organisé l'endroit où vous vous trouvez, vous serez mieux à même de tout régler. **Il est difficile de bien fonctionner et d'être productive dans un endroit encombré et désorganisé.** Le désordre caché dans votre tiroir à linge, votre cuisine, votre pile de courrier ou votre sac à main peut commencer à vous peser. Le moment est venu de s'attaquer au vrai fouillis et de jeter les bases de jours à venir plus clairs !

Mettez de la musique si cela vous inspire et lancez-vous ! **Commencez par une pièce et ne quittez pas cet espace avant d'avoir terminé.** Commencez par ranger ce qui traîne : vaisselle de votre évier, lave-vaisselle, comptoir de la cuisine, linge propre et sale, poubelles... et passez l'aspirateur.

**Ensuite, attaquez le tri ! Soyez brutales.** Si vous n'aimez pas quelque chose ou si vous ne l'avez pas utilisé depuis six mois, débarrassez-vous-en !! Sérieusement, cela ne vous manquera pas ! Voici les différents endroits où se cachent généralement beaucoup de choses oubliées et inutilisées : placards de la cuisine, tiroirs fourre-tout, papiers du bureau, jouets des enfants, dressing, rangements de la salle de bain (tous ces échantillons de cosmétiques périmés, allez-vous vraiment les utiliser un jour?)... allez ouste, vive le minimalisme !

Ne craignez pas cette étape, aussi fastidieuse soit-elle, car **les tâches inachevées qui subsistent au fond de notre esprit nous alourdissent vraiment. Alors faites ce tri à fond pour retrouver votre tranquillité d'esprit !**

Voici des [conseils pour se simplifier la vie et avoir une cuisine zen!](#)

## 2. Réinitialisez votre esprit : S'attaquer à l'encombrement mental

### Faites une décharge cérébrale

Il y a parfois trop de tâches inachevées ou des questions sans réponses qui traversent notre esprit chaque jour. Ce va-et-vient entre la tâche à accomplir et celles qui ne sont pas encore terminées est épuisant. **Quand nous avons trop de boucles ouvertes dans la tête, notre esprit devient extrêmement dispersé et distrait**, et au lieu de s'occuper de tout ce qui doit être fait, on ne fait rien du tout!

**Effectuez une vidange de votre esprit en écrivant tout ce qui vous préoccupe.** Pensez à tous les domaines de votre vie: travail, hobby, famille, amis, enfants, etc., et à ce que vous devez faire dans chacun d'eux. Essayez d'écrire toutes les questions (grandes ou petites) qui vous ont préoccupées ces derniers temps.

Au début, ne cherchez pas forcément à trier ou bien à hiérarchiser les priorités. **Notez simplement tout ce qui occupe votre cerveau en ce moment, sans réfléchir et sans catégoriser.** Bien sûr, la liste pourrait être un désordre et une masse de demi-phrases mélangées à propos de tout (des courses aux enfants en passant par l'écriture d'une lettre de motivation), mais cela n'a pas d'importance pour le moment. Ce qui compte, c'est le fait que tout ne soit plus entassé dans votre cerveau à vous causer du stress.

Une telle décharge cérébrale peut être vraiment apaisante et **aider à vider notre esprit très rapidement !**

### Faites le tri de votre cerveau

Il est maintenant temps de **faire le tri !** Si vous avez 50 éléments sur votre liste de décharge mentale, vous devez les ordonner et les classer par catégories. Vous avez peut-être 20 tâches liées à votre travail et 30 tâches liées à votre vie privée. C'est le moment de

les parcourir et de **créer une série de to-do listes par catégories auxquelles vous pourrez vous attaquer de manière productive demain.**

Et lorsque vous avez terminé le tri, mettez-le de côté. Vous avez terminé votre tâche pour l'instant. Rien de tout cela n'a besoin d'être fait aujourd'hui, lors d'un reset-day, le plus important est de trier (vous l'aurez compris j'imagine) !

### Réinitialisez votre agenda

Parfois, il est également nécessaire de remettre à zéro notre emploi du temps. **Quand nous avons dit oui à trop de choses, nos horaires peuvent être aussi chaotiques que nos maisons encombrées !**

**Triez tout ce qui se trouve sur votre agenda en 3 catégories** (vous pouvez mettre en surbrillance vos tâches dans trois couleurs différentes) : vos **besoins**, vos **devoirs** et **ce que vous aimez**. Là aussi, soyez brutales. Ne mettez pas une tâche "Devoirs" dans la case "Besoins". C'est comme cela que vous vous êtes retrouvée débordée !

**Commencez à remplir votre emploi du temps seulement avec vos « Besoins ».** Ensuite **programmez 1 ou 2 choses par semaine que vous AIMEZ faire.** Le repos et le ressourcement comptent. Ne remplissez pas chaque minute d'obligations ! Enfin, regardez vos tâches "Devoirs". Si, de manière réaliste, il vous reste de la place dans votre emploi du temps, ajoutez-en 1 ou 2. **Pour le reste, demandez-vous : est-ce vraiment indispensable ?** Puis-je décommander, annuler ou repousser ? Est-ce que quelqu'un d'autre pourrait s'en charger ?

## 3. Prendre du temps pour soi : Faire des pauses

Le but principal d'un bon reset-day est de se sentir allégée à la fin, heureuse et en bonne santé. Une journée de remise à zéro doit être productive mais aussi relaxante dans un sens. **C'est un vrai temps « off » et vous devez en profiter !**

### Commencez la journée du bon pied !

**Commencez votre reset-day avec une activité que vous aimez** qui vous réveille et va vous permettre de rester concentrée pour le reste de la journée.

Comment commence une journée idéale pour vous? Un café à la maison ou un latté chez Starbucks ? Une séance de Yoga ou de méditation ? Une promenade ?

### **Faites des pauses pour vous ressourcer**

Entre chaque étape de tri, récompensez-vous ! **Prenez le temps de vous détendre et de prendre soin de vous, de profiter de quelque chose de chaleureux et de réconfortant.**

Qu'aimeriez-vous faire? Lire un livre? Sortir prendre un café avec une amie? Écouter de la musique inspirante ? Peindre ? Savourer une tasse de thé avec un carré de chocolat ? Si vous aimez prendre un bain, c'est le moment de vous faire plaisir. Si vous aimez les promenades, c'est le moment d'en faire une! D'autres prendront beaucoup de plaisir dans une séance d'entraînement, un cours de Zumba ou un jogging dans un parc. Peu importe !

“ Do more of what makes you happy ! ”

**Prenez le temps de bien absorber tout ce qui nourrit votre être intérieur et profitez-en bien !**

Voici des [idées de pauses bien-être et minceur!](#)

### **Allez au lit et détendez-vous!**

Me glisser le soir sous la couette avec délectation est l'un de mes moments préférés de la journée et je sais que je ne suis pas la seule à ressentir cela! Vous avez travaillé dur aujourd'hui. Alors, **couchez-vous dans votre chambre rangée et laissez votre esprit allégé s'égarer jusqu'à ce que vous vous endormiez doucement et naturellement.** Vous l'avez mérité. Demain est un autre jour !

**Appuyez sur la touche «RESET», si besoin! Prenez soin de vous !**

# Perdre du poids : comment retrouver la motivation quand tout va de travers ?

De Marie du blog [Secrets de Nutritionniste](#)



*Cet article participe à l'évènement interblogueur de **Anne du blog TDAH au quotidien**, Retrouver la motivation quand tout va de travers : voici la page expliquant l'évènement [cliquez ici](#).*

Quand j'ai vu le thème de cet évènement inter-blogueur, j'ai eu envie d'y participer pour écrire sur ce sujet très intéressant qui est **la motivation**. Pourquoi ? Parce que je suis nutritionniste, je reçois des personnes à mon cabinet notamment pour perdre du poids. Le problème de **retrouver sa motivation quand tout va de travers** se pose quelques fois : voilà comment je les aide alors quand c'est le cas.



## La motivation initiale : perdre du poids

Dans le questionnaire initial que je fais lors du premier entretien avec mes clients, je leur demande pourquoi ils ont pris rendez-vous et quel est leur objectif. Dans 90% des cas, **leur objectif est de perdre du poids.**

Je leur explique alors ma façon de les accompagner pour un suivi nutritionnel, et, si elle leur convient, nous démarrons souvent un processus qui va durer un an. **Une année, c'est long.** La motivation est à son maximum au début. J'essaie d'appliquer la **théorie des petits pas** dans les changements alimentaires à faire pour que, à chaque séance, il y ait des nouvelles informations mais par petites doses à chaque fois.



motivation : perdre du poids (photo de i-yunmai on unsplash)

## La motivation : quand tout va de travers

Et puis des événements familiaux, ou professionnels, ou les deux, peuvent venir **bombarder cette motivation**. En effet, **revoir en profondeur ses habitudes alimentaires demande d'y penser**. D'y penser souvent, de faire des changements, de modifier des habitudes de toute une vie quelques fois (je pense à manger lentement par exemple). Pour faire cela, il faut être disponible pour le faire. Si tout va de travers autour de soi, **comment garder le cap ?**



motivation (photo de kyson dana on unsplash)

## Pour garder sa motivation : l'objectif doit être bien défini

Malheureusement, il faut être confronté à des événements qui font vaciller la motivation pour se rendre compte **qu'elle n'est pas assez solide**.

Alors, dès que je détecte cette faille, je **retravaille les objectifs** avec la personne. Bien sûr, elle est venue pour perdre du poids au départ. Mais finalement perdre du poids, **à quoi cela va lui servir ?** Quels avantages, quels bénéfices vont être retirés de la perte de poids ? Bref, pour dire les choses sous un autre angle : **la perte de poids n'est qu'un objectif secondaire**. Juste vouloir que la balance affiche un poids inférieur n'est pas un **moteur** suffisant de motivation. L'objectif final ou **les objectifs finaux vont être beaucoup plus motivants quand on arrive à les verbaliser**. Cela peut être par exemple, avoir moins mal aux genoux et au dos, pouvoir mieux s'habiller, pouvoir faire du sport avec ses enfants, avoir plus confiance en soi au boulot, etc... **chacun doit trouver pourquoi il veut perdre du poids** au fond de lui.

## Pour garder sa motivation : s'imaginer au bout du chemin

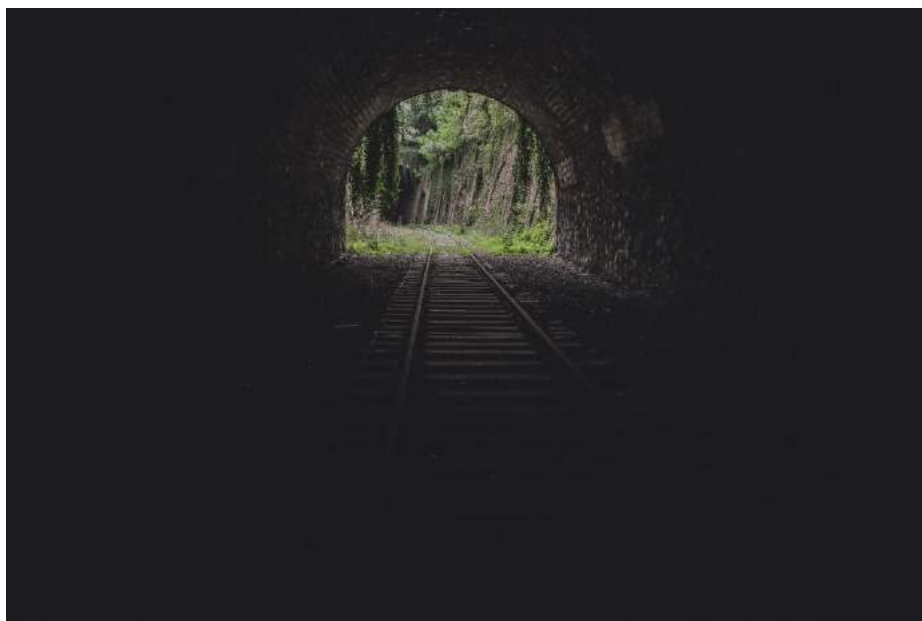
Un autre axe à réfléchir aussi quand la motivation fléchit, c'est l'espoir qu'à la personne d'y arriver. Souvent je demande à la personne sur une échelle de 0 à 10 de se placer aujourd'hui, zéro étant le premier jour où elle est venue me voir, et 10 étant quand elle aura perdu le poids voulu. Puis surtout, je lui demande **si elle arrive à s'imaginer en étant arrivée à 10** au bout du chemin :

## Soit j'ai une réponse très enthousiaste "oh oui j'y arrive très bien" :

et là j'essaie de **faire verbaliser** tout ce qu'elle imagine en lui posant des questions pour l'y aider (tout ce qui va changer quand elle aura perdu du poids). Cela va aider à bien mettre en conscience tous les bénéfices à perdre du poids.

## Soit j'ai une réponse "et bien, non, je n'y arrive pas" :

et là c'est une situation d'alerte : si l'espoir n'est pas là, comment avancer ? Cette situation révèle souvent une faible estime de soi. Mon rôle est alors de leur montrer le verre à moitié plein : tout ce qu'elles ont fait de bien et qui a servi leur objectif de perte de poids depuis le début, pour actionner un **environnement positif à reproduire**. Quelque fois, l'aide d'un autre thérapeute est nécessaire pour aider au cheminement de vie.



motivation : imaginer le bout du chemin (photo de Florian Olivo on unplash)

Si vous aimez cet article, vous aimerez lire aussi : [7 choses à faire pour éviter de grignoter.](#)

## Retrouver sa motivation

Retrouver sa motivation pour perdre du poids quand tout va de travers nécessite, je pense, **un temps d'arrêt et de réflexion**, pour bien **redéfinir les contours de son objectif** et **positiver le chemin qui reste à parcourir**.

Et vous, comment vous faites pour retrouver votre motivation quand tout va de travers ?

## Remerciements

Je souhaite adresser un grand merci à tous les participants de ce carnaval d'articles, pour leur travail de qualité, et leur générosité dans leurs témoignages et leurs conseils. Les baisses de motivation sont le lot de chacun. Et si, lorsqu'elles sont passagères, elles sont juste une sonnette d'alarme, lorsqu'elle deviennent plus graves, voire chroniques, elles sont des fléaux auxquels il est difficile de faire face.

Merci aussi à vous, cher lecteur, d'avoir lu cet ebook, et de me suivre chaque jour sur le blog Le TDAH au quotidien, ou bien de suivre l'un de mes camarades co-auteurs de cet événement. Nous avançons ensemble, et espérons que vous avez trouvé dans ces lignes assez d'astuces pour vous redonner le courage et la motivation dont vous avez besoin dans votre quotidien ! :)



Prenez soin de vous, et à très bientôt. :)

Anne Juguet, [Le TDAH au quotidien](#)