



## COMMENT SE MOTIVER AU QUOTIDIEN ?

Vous vous sentez démotivé(e) ? Vous n'avez pas envie de grand chose à part ne rien faire ? Si vous pensez que cette baisse de régime est insurmontable, choisissez dans la liste quelques conseils et essayez de les appliquer pendant une semaine... Vous verrez, ça fonctionne !

### Donner du sens à vos actions

Si vous savez **pourquoi** vous faites les choses, et que cette raison résonne fortement en vous, il y a de fortes chances pour que votre motivation soit grande et votre détermination sans faille. Accrochez-vous au sens que vous donnez à vos projets lorsque vous ressentez du découragement ou de la lassitude. C'est ce qui vous donnera **le courage de persévérer**.

### Améliorer votre organisation

Organisation et motivation sont deux notions intimement liées. Si vos tâches sont définies et répertoriées dans des **listes** appropriées, vous y verrez plus clair. Vous pourriez ainsi organiser votre planning en conséquence et déterminer les étapes à suivre en connaissance de cause.

### Suivre votre progression

Si vous organisez votre plan de travail ou projet personnel par **étapes**, vous serez à même de mesurer votre état d'avancement. Le sentiment de progression accroîtra votre motivation, car il génère des **émotions positives**.

### Faire des pauses

L'inaction peut résulter d'une fatigue physique ou psychique. Il convient donc de vous questionner sur les raisons de votre démotivation. En cas de surmenage ou de situation personnelle éprouvante, prenez des pauses régulièrement pour vous **changer les idées**. Si possible, accordez-vous une véritable **coupure pour vous ressourcer** (weekend au vert, séjour en famille, changement drastique de routine).

### Célébrer vos petites victoires

Chaque avancée mérite sa récompense. Si par exemple votre journée de révision a été efficace, que vous avez terminé plus tôt, ou abordé plus de thématiques que prévu, récompensez-vous comme bon vous semble ! Aussi anodins qu'ils puissent paraître, ces petits gestes alimentent votre **endurance** et décuplent votre **énergie positive**.

## Monter votre propre groupe de coaching

Constituez un groupe, et **entraidez-vous**. Parfois, il suffit de partager ses doutes ou l'absence d'envie avec quelqu'un pour se sentir soulagé(e) et repartir du bon pied. Tout le monde passe par cette phase... Les conseils des autres seront peut être les bienvenus. Vous pouvez également annoncer au groupe vos intentions comme une sorte de promesse que vous faites et vous serez plus motivé(e) à tenir parole !

## Se lancer des défis

Une routine plan-plan sans nouveautés ni surprises peut s'avérer démotivante. À vous de la révolutionner en vous lançant fréquemment des défis que vous ne pensez pas être capable de réaliser (lire un livre par jour pendant une semaine, parler à 5 inconnu(e)s dans la rue si vous êtes timide, prendre des cours de chant même si vous détestez votre voix, etc.). Sortir de sa zone de confort élargit le champ des possibles.

## Chasser votre culpabilité

Si malgré tous vos efforts, vous manquez toujours de motivation, ne vous morfondrez pas. La vie est ainsi faite ! Lorsque vous vous remettrez sur les rails, faites-le **la conscience tranquille**. La culpabilité ne vous sera d'aucune aide. Néanmoins, ne vous laissez pas porter ni par la procrastination ni par la paresse... Ce sont de faux amis dont on a du mal à se défaire !!!