



# LA MOTIVATION

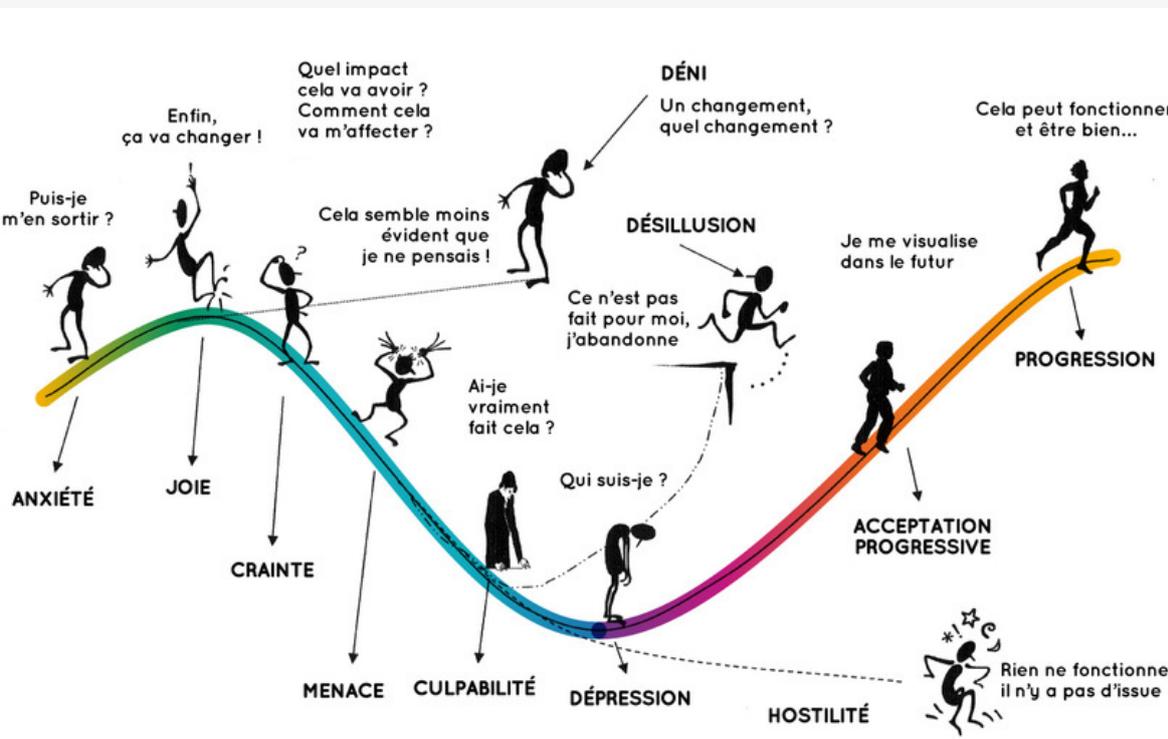
"La motivation vous sert de départ. L'habitude vous fait continuer"  
Jim Ryun

La motivation et son maintien dans le temps, que l'on appelle la détermination, sont une des clés principales de toute réussite. Que ce soit pour acquérir de nouvelles capacités ou pour réaliser un projet qui vous tient à cœur, poursuivre vos efforts dans la durée, malgré les aléas et les contrariétés, demande de la détermination. Elle ne peut reposer sur la seule volonté. C'est pourquoi il est nécessaire d'organiser sa motivation pour la maintenir dans le temps.



 Etre conscient du processus de transition et comprendre les paliers que vous allez devoir franchir, vous aidera à agir dans le sens de vos objectifs.

## LE PROCESSUS DE TRANSITION



## L'ACTION IMMEDIATE

Pour chaque projet en cours, déterminez où vous en êtes dans le processus de transition. Gardez en mémoire vos objectifs et votre pourquoi, prenez conscience de vos peurs, faites vous plaisir et augmentez votre confiance en vous.



Pour aller plus loin, rendez-vous sur [www.theraforma.com](http://www.theraforma.com) et retrouvez le meilleur du coaching et de la psychologie positive !





# LA PASSION

"La vocation, c'est avoir pour métier sa passion"  
Stendhal

Vivre sa vie passionnément, voilà un programme qui a du sens.

Encore faut-il trouver sa passion, ce pour quoi on rêve de se lever le matin, ce pour quoi on est fait. Que l'on fasse ou non de sa passion son métier, avoir un hobby, défendre une cause ou s'entraîner dans une discipline peut donner plus de sens à votre vie et vous aider à garder le moral en toutes circonstances



Trouver sa passion peut demander du temps et des sacrifices, mais agir avec passion vous garantit une vie riche de sens et un plein épanouissement.



## LE QUESTIONNAIRE

Prenez une feuille de papier et répondez à ces 5 questions pour trouver et identifier votre passion :

Question 1 – Qu'est-ce qui me fait le plus plaisir ?

Question 2 – Quelles activités me permettent de booster ma créativité ?

Question 3 – Qu'est-ce que je serais prêt à faire gratuitement ?

Question 4 – Quel sujet revient le plus au centre de mes conversations ?

Question 5 – Qu'est-ce que j'ai toujours regretté de ne pas avoir fait ou que je risque de regretter de ne pas faire ?

Remarque : si ce questionnaire vous a révélé plusieurs passions, n'en choisissez qu'une seule. L'une des erreurs les plus communes est de vouloir trop en faire et de ne pas s'investir au maximum.

## DE LA PASSION AU PROJET DE VIE



- 1: Trouvez une activité en accord avec votre passion
- 2: Planifiez un créneau de 2h minimum par semaine pour cette activité
- 3: Commencez. Tous les voyages commencent par un premier pas
- 4: Progressez. Lancez-vous des défis, amusez-vous.
- 5: Et si vous en viviez ?

## L'ACTION IMMEDIATE

Répondez au questionnaire afin de déterminer et/ou valider votre passion. Trouvez une activité dans laquelle vous pourrez exercer votre passion. Passez à l'action et faites le premier pas pour exercer votre passion et démarrer votre apprentissage.

Pour aller plus loin, rendez-vous sur [www.theraforma.com](http://www.theraforma.com) et retrouvez le meilleur du coaching et de la psychologie positive !





# LE SOURIRE

"Sourire trois fois  
tous les jours rend  
inutile tous les  
médicaments"  
Proverbe chinois

Le sourire a de nombreuses vertus :

- il apaise le stress et libère des substances neurochimiques telles que la dopamine et les endorphines;
- les mouvements faciaux du sourire incitent à voir le monde de manière plus positive;
- les sensations agréables qu'il procure favorisent les comportements d'approche : être attentif aux opportunités, avoir confiance en nos rêves et aller vers les autres;
- le sourire est contagieux et influe donc de manière positive sur les personnes avec qui nous sommes;
- les autres s'ouvrent davantage à nous quand on sourit.



Le sourire est thérapeutique : osez en abuser !



## L'EXERCICE DU MATIN

Tous les matins, dans votre salle de bain, regardez-vous dans le miroir.

Regardez-vous puis souriez. Souriez de façon exagérée de manière à ce que votre sourire soit le plus large possible. N'ayez pas peur de paraître ridicule : vous êtes chez vous, vous faites ce que vous voulez !

Recommencez l'expérience dix fois. Normalement ce petit rituel devrait vous prendre moins de dix secondes. Vous allez vous rendre compte instantanément des bienfaits que provoque cet exercice. C'est comme si vous mentiez à votre propre cerveau ! L'idée est simple : si vous êtes heureux alors vous souriez, mais, si vous vous forcez à sourire alors votre cerveau interprète cela comme un état de bien-être. Plus vous souriez, plus vous êtes heureux !



## L'ACTION IMMEDIATE

Si ce n'est pas déjà fait, faites l'exercice maintenant et ressentez le bien-être instantané que cela vous apporte. Il vous suffit de sourire en forçant sur vos zygomatiques 10 fois de suite.

Pour aller plus loin, rendez-vous sur [www.theraforma.com](http://www.theraforma.com) et retrouvez le meilleur du coaching et de la psychologie positive !





# LE SUCCES

"L'échec est le  
fondement de la  
réussite"  
Proverbe chinois

Les personnes qui réussissent ont une attitude, une manière de pensée et des émotions spécifiques qui guident chacune de leurs actions.



Le cercle du succès permet de comprendre que l'échec n'est pas une finalité en soi et qu'il est nécessaire à toute réussite.

À partir d'aujourd'hui, vous ne parlerez plus d'échec mais de tentative.



## LES 4 ÉTAPES

Étape 1 – Le potentiel : votre potentiel se définit par la perception subjective de vos capacités à effectuer une tâche. À retenir : cette perception ne reflète pas la réalité !

Étape 2 – Les actions : le passage à l'action est caractérisé par la mise en place d'un ensemble d'actions définies à partir de votre potentiel

Étape 3 – Les résultats : vous obtenez un ensemble de résultats (bons ou mauvais)

Étape 4 – Les croyances : les résultats modifient vos croyances et influent directement sur votre potentiel.



## L'ACTION IMMEDIATE

Le cercle du succès permet de comprendre qu'avant d'être passé à l'action, vous avez toujours une perception limitée de vos capacités réelles à effectuer l'action désirée. C'est seulement lorsque vous obtenez vos premiers résultats que vous pouvez évaluer plus objectivement votre potentiel réel.

Pour aller plus loin, rendez-vous sur [www.theraforma.com](http://www.theraforma.com) et retrouvez le meilleur du coaching et de la psychologie positive !



"Un objectif bien défini est à moitié atteint"  
Abraham Lincoln

# LES OBJECTIFS



La réussite d'un projet repose sur la réalisation de ses objectifs.  
Seuls 64% des projets atteignent leurs objectifs. Les sources d'échecs sont la procrastination, l'inexpérience, mais également des objectifs vagues ou mal définis.

 En définissant des objectifs "smart" clairs et sans ambiguïté, il vous sera bien plus facile à les atteindre. Par conséquent, vous vous donnez les moyens de maintenir intacte votre motivation.



## OBJECTIF SMART

S comme spécifique : l'objectif doit être simple, défini clairement et précisément.

M comme mesurable : afin de savoir si votre objectif est réellement atteint, il doit être mesurable. Pour chacun de vos objectifs, vous devez donc préciser un indicateur de résultat.

A comme atteignable : vous devez définir votre objectif en prenant en compte sa faisabilité tout en visant haut pour le rendre motivant. Les défis sont importants, mais ils doivent être tempérés par la réalité.

R comme réaliste : vous devez vous assurer que votre objectif soit réalisable dans le temps imparti.

T comme temporellement défini : vos objectifs doivent être définis dans le temps avec une date butoir pour savoir à quel moment l'objectif doit être atteint. L'indicateur de temps à utiliser doit être précis.

Exemple pratique :

Objectif mal énoncé : « Cette année je me mets au sport » (cette phrase est une résolution qui a peu de chance d'être suivie).

Objectif bien énoncé : « Dans 6 mois, je serai capable de courir un marathon, c'est-à-dire 42,195 kms »



## L'ACTION IMMEDIATE

Prenez l'une des dernières résolutions ou envies que vous n'avez pas réussi à suivre cette année puis redéfinissez la correctement sous la forme d'un objectif SMART.



Pour aller plus loin, rendez-vous sur [www.theraforma.com](http://www.theraforma.com) et retrouvez le meilleur du coaching et de la psychologie positive !





# ÊTRE POSITIF

"Si tu veux comprendre le mot bonheur, il faut l'entendre comme récompense et non comme but"  
Antoine de Saint-Exupéry

Une des caractéristiques des personnes positives est qu'elles « consomment » plus de positif que de négatif. Elles savent tirer parti des événements (positifs ou négatifs) et dirigent leurs pensées et actions vers des émotions positives.

La positivité est un cercle vertueux.

Plus vous êtes positif... et plus vous êtes positif. Plus vous apprenez à voir du positif, et plus vous en voyez. Plus vous nourrissez votre esprit de positif, et plus cette même positivité resurgit ensuite dans vos pensées.



La positivité, c'est un peu comme planter des graines.

Semez-en le plus possible (une graine = une pensée positive), et vous récolterez les fruits plus tard. Mais vous récolterez seulement si vous arrosez votre positivité souvent et suffisamment ;)



## 3 EXERCICES POUR ÊTRE PLUS POSITIF

### 1. Prendre conscience de sa négativité

La négativité vient soit de l'extérieur, soit de nous-même. Apprenez dans un premier temps à l'identifier. Chaque fois que vous vous surprenez à être négatif, à vous plaindre, à faire la victime, à avoir peur, vous pouvez vous dire : « *Ok là je viens d'être négatif. Je sais que cela ne m'aide pas du tout. Au contraire, je sais maintenant qu'être négatif empire la situation. Comment je pourrais faire pour être plus positif là tout de suite?* »

### 2. Acceptez votre négativité, puis essayez de la transformer en positif

L'objectif étant de remplacer une pensée négative en pensée positive.

### 3. 5 choses positives en fin de journée

Voici un autre exercice qui a le même objectif : vous apprendre à voir du positif là où vous n'en voyez pas avant. À la fin de chaque journée, notez sur un carnet 5 choses positives qui vous sont arrivées pendant la journée. Si vous n'y arrivez pas, continuez quand même l'exercice. Forcez-vous.



## L'ACTION IMMEDIATE

Mettez un carnet sur votre table de chevet et, tous les jours, avant de vous coucher, notez toutes les activités de la journée qui vous ont rendu heureux. Lorsque vous ne serez pas au mieux de votre forme, relisez votre carnet. Instantanément, vous irez beaucoup mieux : simple et efficace !



Pour aller plus loin, rendez-vous sur [www.theraforma.com](http://www.theraforma.com) et retrouvez le meilleur du coaching et de la psychologie positive !

