



**Réussir à rester motivée
en période de stagnation**



AU PROGRAMME

I/ COMPRENDRE LA MOTIVATION

II/ COMPRENDRE LA STAGNATION DE POIDS

III/ L'IMPACT DE LA DÉMOTIVATION

IV/ LES STRATEGIES POUR RESTER MOTIVÉES

V/ EXERCICES PRATIQUES

I/ COMPRENDRE LA MOTIVATION

MOTIVATION INTRINSÈQUE

Motivation personnelle à
atteindre l'objectif pour le plaisir
et la satisfaction qu'il nous
apporte

MOTIVATION EXTRINSÈQUE

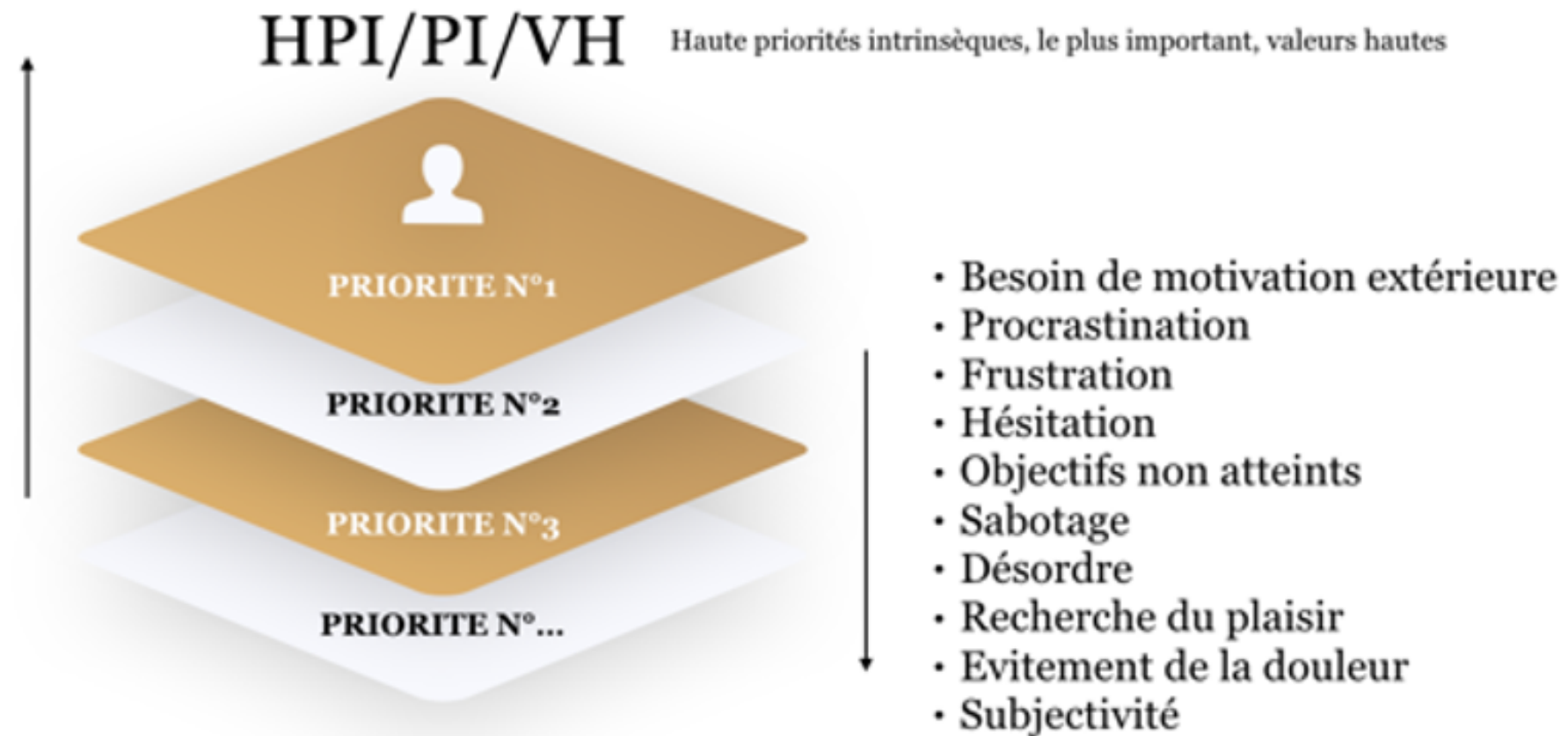
Motivation suscitée par des
facteurs extérieurs comme la
reconnaissance, la récompense

Exercice :

Écrivez les raisons actuelles pour lesquelles vous voulez perdre du poids et identifiez si elles sont intrinsèques ou extrinsèques. Comment pourriez-vous rendre ces motivations plus intrinsèques ?

BASCULER D'UNE MOTIVATION EXTRINSÈQUE À UNE MOTIVATION INTRINSÈQUE

- Inspiration
- Enthousiasme
- Discipline
- Fiabilité
- Focus
- Atteinte des objectifs
- Ordre & organisation
- Augmentation de l'estime de soi
- Leadership naturel
- Identification avec
- Objectifs plus ambitieux
- Pensée long terme
- Acceptation des opposés
- Résilience
- Objectivité



DETERMINER SES VALEURS HAUTES

Sur les 3 derniers mois,

- 1) Quelles sont les 3 choses auxquelles tu accordes le plus de temps ?**
- 2) Quelles sont les 3 choses auxquelles tu accordes le plus d'argent ?**
- 3) Quelles sont les 3 choses qui te donnent le plus d'énergie ?**
- 4) Quelles sont les 3 choses par rapport auxquelles tu souhaites le plus progresser (apprentissage, formations, objectifs etc) ?**
- 5) Quelles sont les 3 sujets de conversations qui reviennent le plus souvent avec toi ?**

ASSOCIER SON OBJECTIF A SES VALEURS HAUTES

1) Définis tes 3 valeurs hautes en fonction des réponses aux 5 questions précédentes

2) Trouve 10 bénéfices pour chacune de tes valeurs hautes à mener à bien ton objectif (en rapport avec les actions à mener pour atteindre l'objectif ou le résultat de l'objectif en lui-même)

3) Trouve 10 inconvénients pour chacune de tes valeurs hautes à ne pas mener à bien ton objectif (en rapport avec les actions que tu ne feras pas du coup ou le résultat de l'objectif que tu n'auras pas)

II/ COMPRENDRE LA STAGNATION DE POIDS

La stagnation fait partie du processus normal de perte de poids. Lorsqu'on atteint un plateau, c'est le corps qui trouve un nouvel équilibre et s'adapte à de nouvelles habitudes. Les bénéfices de cette phase sont multiples :

- elle permet au corps de se réajuster,
- de prendre du recul et de préparer la prochaine phase de perte de poids.

Souvent, la perte de motivation vient du fait que nous ne comprenons pas pourquoi le poids se met à stagner, nous nous sentons alors impuissants, découragés car nous voulons des résultats immédiats, et nous oublions que ce processus prend du temps.

COMPRENDRE D'OÙ VIENT CETTE STAGNATION DE POIDS

Il se peut que vous ne perdiez pas de poids pour plusieurs raisons, parmi lesquelles :

- le stress,
- le manque de sommeil,
- ne pas boire assez d'eau
- un déséquilibre hormonal
- ou tout simplement parce que votre corps s'habitue à votre nouveau régime alimentaire
- ou à votre routine d'exercices.

Exercice :

Notez trois éléments de votre routine actuelle qui pourraient potentiellement contribuer à votre stagnation et les solutions que vous souhaitez mettre en place.



III/ L'IMPACT DE LA PERTE DE MOTIVATION

Perdre la motivation pendant ces moments de stagnation peut rendre le processus de perte de poids encore plus difficile.

Cela peut mener à

- prendre de mauvaises décisions, adopter des comportements autodestructeurs, comme abandonner complètement son objectif ou recourir à des régimes extrêmes.
- plus de stress : ce qui peut à son tour avoir un impact négatif sur votre poids (habitudes alimentaires malsaines, affecter négativement votre sommeil et votre digestion).
- perdre toute résilience qui pourrait vous aider à trouver des solutions créatives.

Il est donc essentiel de trouver des moyens de maintenir la motivation pendant ces périodes.

IV / LES STRATEGIES POUR TOUJOURS RESTER MOTIVEES



- Se rappeler régulièrement pourquoi il est important pour soi d'atteindre l'objectif
- Comprendre que les résultats ne sont que la conséquence d'un processus performant tenu dans le temps
- Se concentrer sur le processus de réussite, lâcher prise sur les résultats
- Définir de petits objectifs à court terme par rapport au processus (les actions permettant les résultats)
- Récompenser ses progrès en lien avec le processus et célébrer les petites victoires
- Tenir un journal de bord dans lequel on inscrit régulièrement ses progrès (habitudes, ressentis, résultats)
- Focus sur le progrès, pas sur la perfection
- Rester positive et nourrir une bonne image de soi
- S'entourer de soutien, groupe de soutien, coach
- Visualiser sa réussite 1 fois par jour en associant une émotion

EXERCICE 1

Définir pour chaque semaine 1 à 3 objectifs atteignables en lien avec le processus.

Récompenser, célébrer l'atteinte de l'objectif en fin de semaine

EXERCICE 2

Écrire et relire tous les jours 3 affirmations positives qui vous motivent à tenir vos objectifs (en lien avec vos valeurs hautes ou votre visualisation)

EXERCICE 3

Chaque jour, écrivez dans un cahier une chose que vous avez accomplie et dont vous êtes fière en lien avec votre rapport au corps, au sport, à l'alimentation.

Relisez en fin de semaine tous vos progrès depuis le départ de votre reprise en main.

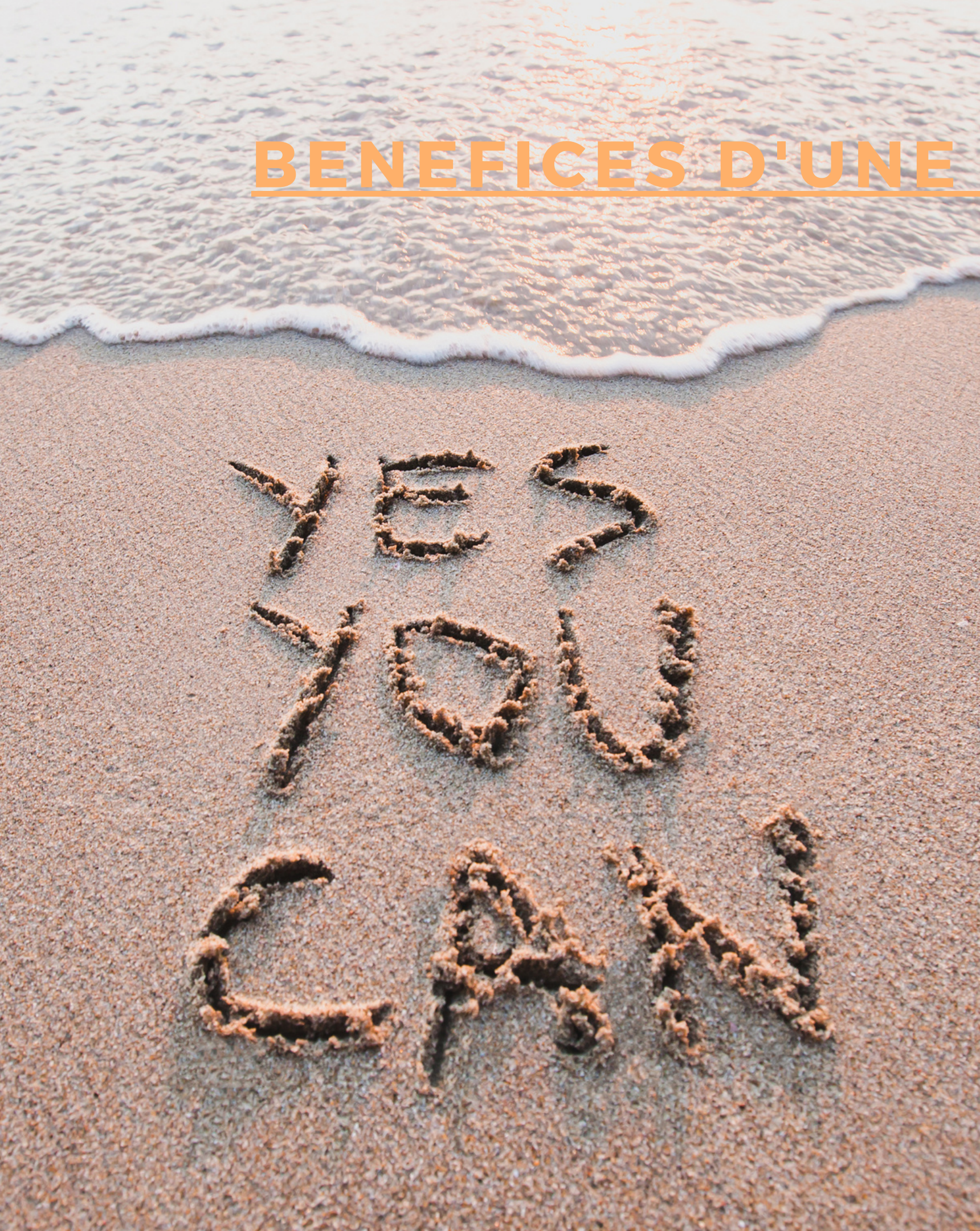
EXERCICE 4

Visualisez au quotidien votre réussite en connectant à une émotion positive :

- soit avec un visionboard, un photomontage représentant pour vous l'objectif atteint
- soit en fermant les yeux et en vous visualisant une fois l'objectif atteint

V/ EXERCICES PRATIQUES





BENEFICES D'UNE MOTIVATION LONG TERME

En pratiquant régulièrement ces exercices, vous pourrez **maintenir votre motivation** même pendant les périodes de stagnation.

Cela vous aidera à rester engagée dans votre parcours de perte de poids, et au-delà, à **développer une relation plus saine et plus heureuse avec votre corps et votre alimentation.**

La perte de poids est un voyage, avec ses hauts et ses bas.

Même en période de stagnation, rappelez-vous que vous faites des progrès et que chaque pas compte.

QUESTIONS ?

**Et surtout n'oubliez jamais que
votre valeur ne se mesure pas sur
une balance.**

**Vous êtes courageuses, fortes et
capables.**

**Continuez à avancer, même
lorsque les progrès semblent
lents.**

**Vous avez tout ce qu'il faut pour
réussir.**



MERCI POUR VOTRE ATTENTION