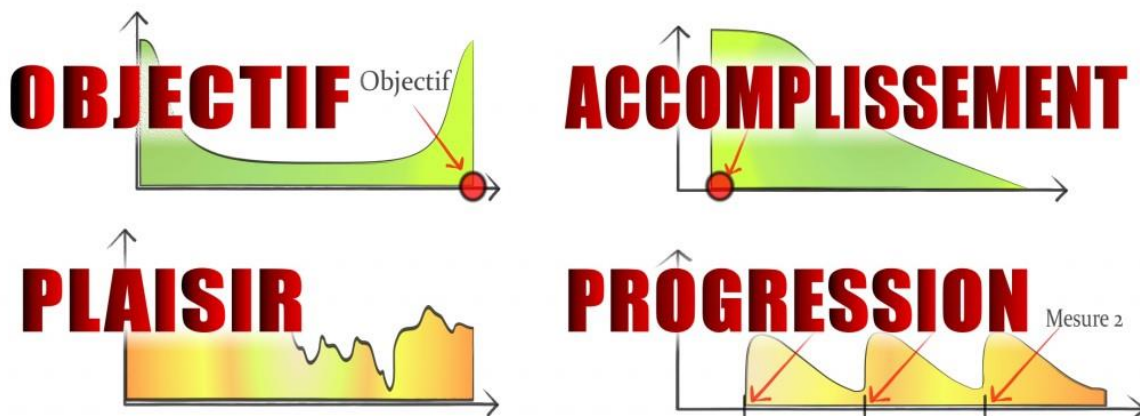


Sport et Motivation : Les 4 ingrédients magiques



Bien que la pratique d'un sport puisse nous procurer du plaisir, il n'en est pas moins qu'avec le temps et la routine, la motivation s'érode pour finir par disparaître complètement.

Comment faire pour rester motivé tout le temps, sans que cela ne nous demande plus d'énergie ? Pourquoi certaines personnes arrivent-elles à rester sportives et motivées durant des années ?

Ces personnes, utilisent (parfois sans le savoir) **4 ingrédients clefs**, pour garder leur **réservoir de motivation** toujours rempli.

Dans la suite de l'article j'utilise l'analogie entre le réservoir d'un véhicule avec son carburant, et un sportif avec sa « motivation ». Une fois le réservoir d'essence vide, la voiture n'avance plus. Il en est de même avec le sportif qui perd sa motivation. Il faut donc veiller à toujours ajuster le niveau de notre réservoir de **motivation**.

Pour cela j'ai identifié 4 « **ingrédients** », à partir desquels on peut produire de la **motivation**. Il s'agit des **Objectifs**, du **Plaisir instantané**, de la **Progression**, et de **l'Accomplissement**. Chacun permet de produire de la motivation de manière différente. Ces 4 ingrédients fonctionnent et influent sur notre niveau de Motivation.

1er ingrédient : Les Objectifs

Un objectif est un moyen très simple de s'alimenter en motivation. On le retrouve dans la vie de tous les jours. Il peut être de très long, ou de très court terme. Les objectifs permettent de produire facilement de la motivation. Les « bons » objectifs, qui nous stimulent suffisamment pour produire de manière durable de la motivation ont tous des caractéristiques communes. Dans la vie professionnelle, un bon objectif est un objectif « **S.M.A.R.T** ». Ce concept peut évidemment être transposé pour notre pratique sportive.

- **Spécifique**

Un bon objectif doit décrire précisément la situation à atteindre et les résultats à atteindre. L'objectif est précis et sans équivoque.

- **Mesurable**

On doit pouvoir mesurer notre progression à l'aide d'indicateurs, facilement mesurables. En répondant à des questions simples, on peut savoir si l'objectif est atteint ou non.

- **Ambitieux**

L'objectif doit impliquer un certain effort, un engagement. Un objectif sans challenge n'est pas source de motivation !

- **Réaliste**

Un objectif irréalisable, n'entraîne que déception et sentiment d'échec. Il faut éviter de perdre de l'énergie à essayer d'atteindre ce genre d'objectif. Dans le sport, ce qui peut rendre un objectif irréalisable, c'est souvent que l'on minimise le temps nécessaire pour l'atteindre.

- **Temporellement défini**

Un objectif doit être clairement défini dans le temps avec une durée, une date butoir, des étapes. Les dates de mesure de nos indicateurs de progrès doivent aussi être définies.

Voici un exemple d'objectif qui n'est pas SMART :

« J'ai décidé de courir 30 minutes tous les dimanches »

Cet objectif n'est pas spécifique, il est mal défini. La progression n'est pas du tout mesurable (la progression n'a même pas été envisagée). Il n'est pas ambitieux. En effet n'importe quelle personne de n'importe quel âge est capable de courir plus de 30 minutes par semaine. Pour finir, en plus de ne pas être spécifique, il n'est pas

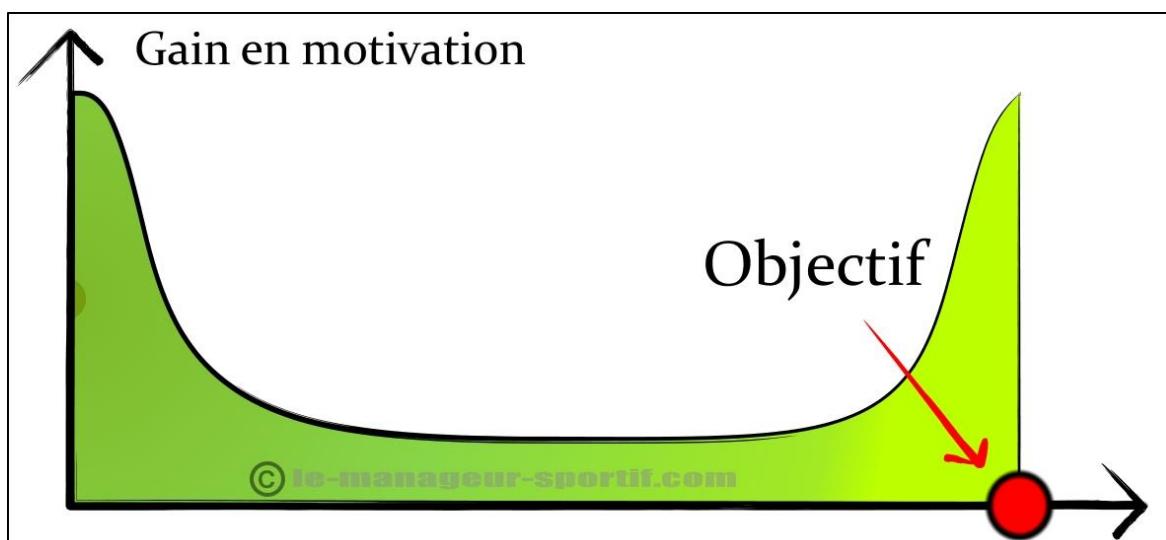
déterminé dans le temps. Je ne saurai jamais à quel moment je serai censé avoir atteint (ou non) mon objectif.

Un objectif similaire mais qui serait SMART pourrait ressembler à :

« D'ici 3 mois, je serai capable de courir pendant 1 heure (à environ 8-10 km/h) »

Cet objectif est beaucoup plus spécifique (sa description est sans équivoque). La progression est ici facilement mesurable. Le fait qu'il soit temporellement défini aide à établir un suivi de la progression. Il suffit par exemple de mesurer notre durée d'effort toutes les deux semaines. Il est réaliste car de nombreuses personnes sont déjà capables de le faire (donc moi aussi). Pour finir il est tout de même ambitieux si je suis un coureur débutant.

Particularité des objectifs : Les objectifs SMART offrent une motivation qui peut être élevée au départ (selon le type d'objectif et l'importance que l'on y accorde). Cependant, sur le long terme, un objectif produit de moins en moins de motivation. Dans le cas d'un objectif qui n'a pas été abandonné, la motivation peut de nouveau augmenter à l'approche de l'accomplissement. On pourrait représenter le phénomène avec la courbe suivante :



2nd ingrédient : La Progression

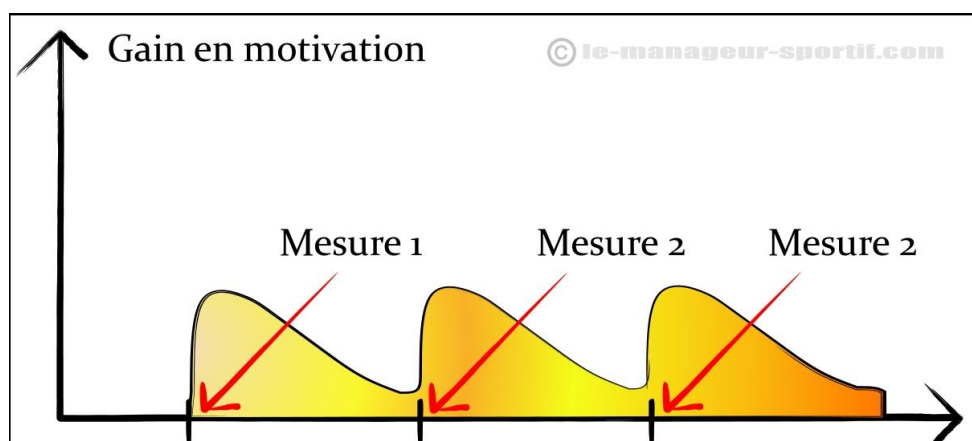
On peut produire de la motivation par le constat de progrès dans notre discipline. Cet ingrédient est directement lié à la notion d'objectif. A eux deux, ils constituent la base de la gestion de projet que l'on connaît en entreprise. Le fait de progresser nous encourage à persister dans nos efforts et justifie l'énergie jusque-là dépensée pour y parvenir. Progresser nous rapproche de notre **Objectif**. Beaucoup de sportifs débutants se retrouvent en « panne » de motivation à cause d'objectifs qu'ils n'ont pas bien définis, ou de progression qu'ils ne mesurent pas.

En effet, pour bénéficier de motivation à partir de notre progression il faut pour cela pouvoir la mesurer. Et pour la mesurer, il faut trouver des indicateurs facilement mesurables.

En course à pied par exemple, la Vitesse Maximale Aérobie (VMA) peut constituer un bon indicateur. Il s'agit de la vitesse pour laquelle notre consommation d'oxygène est maximale. Une personne sédentaire dispose d'une VMA proche 9-10 km/h alors qu'un individu entraîné peut facilement dépasser 20 km/h. En faisant régulièrement un test de VMA on peut donc évaluer nos progrès.

D'autres indicateurs peuvent être utilisés dans différents sport. Certains seront plus pertinents que d'autres par rapport à un objectif donné. On peut utiliser la distance, la vitesse, la fréquence cardiaque... En natation par exemple, le nombre de battements de bras ramené à la distance nagée est un indicateur de la qualité technique de la nage. En escalade, la difficulté de la voie etc.

Particularité : Cette source de motivation est relativement puissante et peut être utilisée sur le long terme. Elle n'est cependant pas tout de suite mobilisable lorsque l'on débute. On pourrait représenter le phénomène avec la courbe suivante :



3ème Ingrédient : Le Plaisir Instantané

Le Plaisir Instantané constitue le plaisir que l'on prend durant la pratique d'un sport. Ce plaisir dépend énormément du contexte de la pratique sportive (le lieu, l'heure, le terrain etc.). Évidemment ce plaisir est souvent influencé par notre confort durant la pratique, et donc souvent, par le choix du matériel.



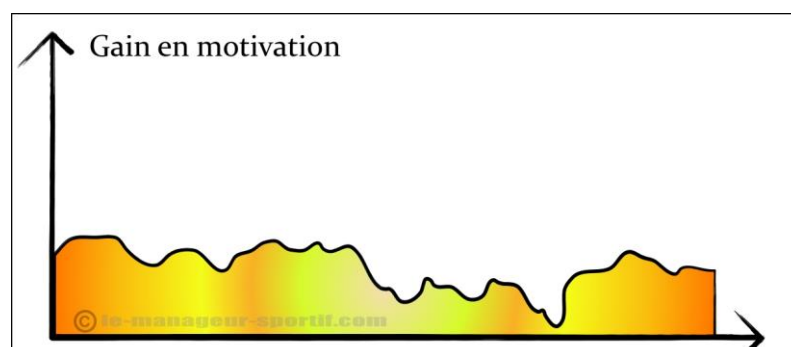
Choisir son équipement

La manière la plus simple de présenter ce qu'est le Plaisir Instantané est de l'illustrer avec quelques exemples :

- Une personne aime courir, notamment le matin, car sentir son corps en mouvement et l'air frais sur son visage lui procure du plaisir.
- Une personne aime faire de l'escalade en falaise car cela lui procure un sentiment de liberté et d'évasion qu'elle apprécie. (En salle, le contexte n'est pas le même, le plaisir non plus).
- Une personne peut prendre du plaisir à aller travailler à vélo car l'aspect écologique est en accord avec ses convictions (aspect très subjectif).

Pour résumer, le **Plaisir Instantané** est dépendant des conditions et du contexte de notre pratique sportive. Ces conditions sont aussi **spécifiques** à un individu. A chacun de déterminer ce qui lui convient le mieux.

Particularité : Le Plaisir Instantané est une source de motivation qui peut à la fois être constante comme volatile. Cela dépend entièrement de notre capacité à rester dans notre contexte de « confort » : notre lieu préféré, au moment préféré, avec le matériel qui nous convient le mieux. On pourrait représenter le phénomène avec la courbe suivante :

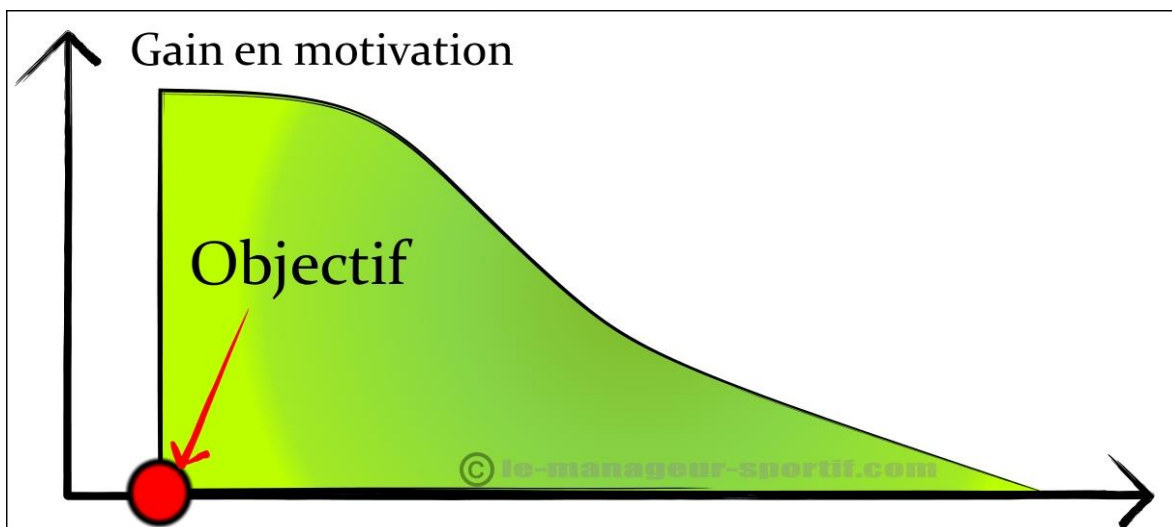


4ème et dernier ingrédient : L'accomplissement

Après avoir réalisé un objectif, nous pouvons gagner « gratuitement » une quantité importante de motivation. La quantité de motivation récupérée est proportionnelle à l'ampleur du projet que nous avons accompli, au temps et à l'énergie que nous y avons investi. Elle dépend aussi du niveau de performance accompli (plus ou moins valable selon le sport).

Les compétitions, en tant qu'objectifs, apportent cet avantage. Grâce à un classement ou à un temps, l'accomplissement peut être renforcé par la mesure de notre performance finale.

Particularité : Cette source d'énergie, de motivation, peut-être extrêmement puissante. Elle peut nous rendre heureux nuits et jours sans-interruption durant plusieurs semaines. L'inconvénient de cette source de motivation est qu'elle est tout de même éphémère et peut laisser place à un certain désœuvrement. On pourrait représenter le phénomène avec la courbe suivante :



Nous avons réussi, certes. Mais après l'euphorie peut apparaître un certain égarement. Nous n'avons plus d'**Objectif** à atteindre, plus de progression à mesurer. Il ne nous reste que le plaisir instantané, qui n'est pas toujours capable, à lui seul de nous approvisionner en motivation.

C'est pour cette raison, je pense, qu'il est important de voir grand et loin. Je pense qu'une méthode efficace consiste à choisir un objectif « ultime » avec une échéance relativement lointaine. Ensuite, il serait nécessaire de déterminer des objectifs intermédiaires qui vont nous permettre, pas à pas, d'y parvenir.

Pour reprendre l'exemple de la course à pied, Il existe des personnes qui ont couru « un » marathon. Puis, rien. Retour à la sédentarité. Pour ma part, je pense qu'une approche plus progressive garantit une motivation optimale et durable. A chaque objectif en succède un autre, il n'y a pas de rupture dans l'utilisation des 4 ingrédients « magiques ». Pour définir l'ensemble de nos objectifs il est important de prendre du temps pour rêver, réfléchir et planifier.

Pour finir, je tiens à préciser que l'utilisation de ces 4 ingrédients dépend à la fois du sport choisi mais aussi des préférences de chacun. Certains sports, très techniques peuvent procurer des plaisirs instantanés élevés. Dans d'autres sports c'est la poursuite d'un objectif et l'accomplissement qui prédominent. De même, certaines personnes sont plus sensibles aux sensations (plaisir instantané) alors que pour d'autres, c'est le constat d'une progression qui importe le plus. A chacun de nous d'y réfléchir et de pondérer l'usage de ces ingrédients selon nos préférences.

Finalement, tout se joue avant même de commencer à pratiquer notre sport.

Comment entretenir et garder votre motivation pour faire du sport

Lorsque nous débutons une activité ou que nous nous lançons dans un projet personnel, professionnel ou sportif, le simple fait que le challenge soit nouveau nous donne une motivation initiale. Cette détermination est l'énergie qui va alimenter notre moteur pour avancer et progresser vers nos buts.

Mais malheureusement, la motivation varie au cours du temps et il est parfois difficile de rester mobilisé. En effet, vous l'aurez remarqué au début la motivation est forte, et au fur et à mesure que les jours, les semaines ou les mois passent, elle peut diminuer.

Je vais donc vous donner quelques conseils pour entretenir et faire vivre cette motivation jusqu'à la réalisation de vos objectifs (et plus loin encore !).



Mise en situation : un exemple concret

Prenons l'exemple suivant : votre objectif est de courir un 10km. La course est dans 10 semaines et vous avez un planning d'entraînement à suivre jusqu'à cette date-là.

- La 1ère semaine : emballés par le défi, vous allez suivre à la lettre le programme
- La 2e semaine : vous avez encore la motivation initiale, tout va bien, pourvu que ça dure !
- Quand vient la 3e semaine, ça commence à se gâter... vous vous dites que l'objectif est encore loin et que pour l'instant vous ne voyez pas l'utilité et les résultats de vos entraînements.
- La 4e semaine débute... aïe, là vous vous dites que vous n'êtes même pas à la moitié du programme et la détermination sans faille du début commence à s'effiloche et est un lointain souvenir... L'envie initiale est consommée par le doute et la lassitude.

Ce soir nous sommes dans la 5e semaine, vous deviez aller courir pour respecter le planning, mais vous venez de rentrer à la maison et vous vous êtes assis sur le canapé en vous disant « bon je me pose 5 minutes et après je vais au sport » (et oui ça nous arrive à tous !). Et là, le piège s'est refermé sur vous sans que vous ne vous en rendiez compte. Vous êtes assis tranquillement sur le sofa et tout commence à se bousculer dans votre tête :

- Je suis bien au chaud, alors que dehors il fait 5°C.
- Et si je n'y vais pas qu'est-ce que ça va changer ?
- Qu'est ce ça va m'apporter d'y aller
- Finalement c'est dur le sport, et cet objectif il est au-dessus de mes moyens. C'est un truc pour les athlètes.

- Ok ce soir je reste tranquille à la maison ce soir mais j'irai la prochaine fois.

(Ah ! et ce petit sourire que tu esquisses ? cette situation te rappelle quelque chose ?!)

Bien que ces moments-là vous semblent difficiles, et que la culpabilité de ne pas faire ce qui était prévu bataille avec le confort d'être au chaud, vous pouvez en tirer profit !

C'est dans des circonstances comme celles-là que vous avez l'opportunité de forger votre mental et de démontrer que vous souhaitez réellement atteindre votre objectif. Vous en sortirez grandi.

Entretenir votre motivation et l'aiguiser comme un sabre. Nous avons illustré avec cet exemple un flagrant délit de baisse de motivation. Nous allons attiser votre motivation tel un feu de bois.

Voici mes préconisations :

- Prenez le temps de récupérer la motivation
- Fixez-vous des objectifs intermédiaires
- Pensez à la satisfaction que vous apportera la réalisation de l'objectif
- Variez les plaisirs
- Faites du sport à plusieurs

Prenez le temps de récupérer la motivation

Afin de contrer la lassitude, le doute, et la fatigue mentale, il est bon de faire des phases de « récupération ». C'est-à-dire, par exemple une semaine où vous ferez moins de sport... pour faire d'autres activités, lire, vous reposer...

En effet, pour les athlètes, l'entraînement physique se compose de 2 phases :

- Une phase « de travail » pendant laquelle l'athlète se consacre à différents points (endurance, intensité...)
- Une phase de « récupération », où la charge d'entraînement est diminuée, afin que le travail effectué pendant la première phase soit assimilé par l'organisme (le corps), mais également que la motivation soit renouvelée (l'esprit).

En général un cycle complet dure 4 semaines : 3 semaines « de travail » + 1 semaine de « récupération ».

Après la semaine « light » vous repartirez vers votre objectif avec plus d'envie que jamais !

Fixez-vous des objectifs intermédiaires

Dans tout projet les objectifs intermédiaires sont un excellent moyen de raviver la flamme et de faire le point. Alors que l'objectif final paraît loin et que les efforts consentis semblent ne mener à rien, un objectif intermédiaire va permettre de voir à plus court terme et de tester les progrès réalisés.

Par exemple notre cas : vous pouvez vous inscrire sur une course de 5km afin de voir les progrès réalisés grâce aux entraînements.

Une fois que vous aurez vu que les entraînements et votre investissement n'ont pas été vains, vous repartirez avec une motivation chargée à bloc et plus de détermination que jamais !

Pensez à la satisfaction que vous apportera la réalisation de l'objectif fixé

Pour conserver son envie de réaliser l'objectif, il ne faut pas regarder la difficulté du moment, mais voir plus loin et penser au plaisir que vous procurera l'accomplissement de votre but.

Reprenons notre exemple : vous vous dites que si vous restez à la maison vous allez regarder la tv, glander ou faire une activité qui ne vous apportera pas grand-chose.

Mais si vous pensez à la fierté, à l'estime de vous-même, à la confiance en vous et au sentiment d'accomplissement que vous allez ressentir une fois que l'objectif sera atteint, ceci suffira largement à vous booster et à vous donner envie de vous lever, de mettre vos chaussures et d'aller courir comme Forest Gump !

Même si vous n'avez pas envie d'aller faire un entraînement, au bout du compte lorsque celui-ci sera fini vous en tirerez une grande satisfaction et vous serez content d'y être allé.

Variez les plaisir

Afin d'éviter la lassitude et la monotonie, il est bon de varier un peu l'activité. Dans notre cas il peut être intéressant de changer de parcours ou d'endroit pour courir. Ainsi au lieu d'aller courir dans le même parc que d'habitude, vous pouvez essayer de trouver un parcours dans les bois ou à la campagne.

Faites du sport à plusieurs

Pour finir, si vous avez la chance de pouvoir faire du sport avec d'autres personnes c'est un avantage. Ainsi, vous vous motivez mutuellement lorsque l'un de vous a une baisse d'envie. Par ailleurs, lorsque vous convenez d'un rendez-vous avec un ami pour aller faire du sport, même si vous n'avez pas trop envie d'y aller, vous ferez le nécessaire car vous avez un « engagement » auprès de votre ami. Et vous verrez très vite que finalement vous serez content d'y être allé !

Ce qui est formidable avec le sport, c'est que les enseignements qu'on en tire sont valables dans tous les domaines de la vie !



Comment vous fixer des objectifs et les atteindre : pensez SMARTE

L'art de se fixer des objectifs ne nous est pas enseigné durant notre scolarité (ou très tard et dans un contexte de gestion de projet), alors que c'est un point essentiel pour atteindre nos buts et progresser. En effet, pour aller de l'avant et réaliser vos objectifs, vous devez d'abord commencer par définir précisément ce que vous voulez. Vous mobiliserez ainsi toute votre énergie vers un but.

Il n'est pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va. – Sénèque

L'erreur couramment commise est de penser à ce que vous ne voulez pas : vous dépensez beaucoup d'énergie à essayer d'éviter que ne se produise un résultat redouté. Au contraire, il faut utiliser votre énergie pour vous rapprocher de vos objectifs.

FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS SMARTE

La méthode SMART est couramment utilisée en gestion de projet et est une des bases du développement personnel. On a de plus en plus tendance à ajouter à la méthode une dimension Ecologique ou Ethique de l'objectif.

SMARTE comme :

- Spécifique
- Mesurable
- Atteignable
- Réaliste
- Temporel
- Ecologique/Ethique



Spécifique

Ceci signifie que l'objectif doit être précis (quoi, où, quand, comment, ...) et adapté au contexte personnel.

Mesurable

L'objectif doit être quantifiable : vous devez pouvoir savoir si vous l'avez atteint et quand vous l'atteignez. Il doit également être mesurable. Il faut pouvoir clarifier les indicateurs pertinents qui seront le signe que l'objectif est atteint. Ceci vous permettra également de fixer des objectifs intermédiaires.

Atteignable

Il faut que l'objectif soit atteignable dans le cadre temporel fixé.

Réaliste

L'objectif doit paraître accessible mais demander un effort. Un objectif trop facile ne constituera pas une source de motivation suffisante, alors qu'un objectif irréaliste vous découragera d'entrée.

Temporel

C'est-à-dire assorti d'un délai et d'un cadre temporel, d'une échéance. En effet, un objectif sans échéance aura tendance à être repoussé et à s'étaler dans le temps, voire à ne jamais être réalisé.



Ecologique / Ethique

Pour finir, l'objectif que vous vous fixez doit être en accord avec vos valeurs. Vous devez déterminer les véritables motivations qui vous poussent à agir et vérifier qu'elles sont éthiques.

Un objectif doit également être formulé de manière positive (pas de « ne pas... ») et si possible au présent. Il est également important de mettre par écrit vos objectifs, que ce soit sur papier ou dans un document numérique (Word, Excel, etc...). Une fois que votre objectif satisfait les conditions précédentes, la première étape est franchie.

Maintenant voici une série de questions à vous poser pour mettre à l'épreuve la définition de votre objectif et le préciser si nécessaire.



Les questions à vous poser pour bien déterminer un objectif

Les questions suivantes vont vous permettre de vraiment découvrir certains aspects de votre objectif, auxquels vous n'avez pas forcément pensé et d'identifier les caractéristiques trop floues. Par ailleurs, vous pourrez cerner les véritables motivations qui vous poussent à vouloir le résultat attendu.

LE CONTEXTE EST-IL CLAIREMENT DÉFINI ?

- Où ? Quand ? Comment ? Avec qui ?

EST-CE UNE INITIATIVE PERSONNELLE ?

- Est-ce que je le fais pour moi ou pour quelqu'un d'autre ?
- Le résultat ne dépend-il que de moi ?

MON OBJECTIF EST-IL ÉCOLOGIQUE/ÉTHIQUE ?

Les vérifications suivantes vous permettent d'identifier vos réelles motivations et de vérifier que l'objectif est en adéquation avec vos valeurs. De plus elles peuvent vous aider à découvrir un bénéfice secondaire de votre objectif, c'est-à-dire un comportement qui semble négatif mais qui s'avère jouer une fonction positive à un certain niveau.

- Dans quel véritable but est-ce que je veux réaliser mon objectif ?
- Que vais-je perdre ou gagner en l'obtenant ?
- Que se passera-t-il si je l'ai ?
- Qu'est ce qui ne se passera pas si je l'ai ?
- Que se passera-t-il si je ne l'ai pas ?
- Quels sont les bénéfices de l'atteinte de l'objectif ?
 - Pour moi
 - Pour mon entourage

- Y a-t-il des inconvénients à l'atteindre ?
 - Pour moi
 - Pour les autres

DÉCRIT-IL LA PROCÉDURE DE VÉRIFICATION ?

- Comment saurai-je que je suis sur la bonne voie ?
- Quand saurai-je que j'ai atteint mon objectif ?

Voici des questions supplémentaires, qu'on évoque peu, mais fréquemment utilisées en PNL et en préparation mentale. Elles peuvent être une source importante de motivation tout au long de la vie de l'objectif.

- Que vais-je faire lorsque je l'aurai obtenu ?
- Que vais-je voir, entendre, sentir, ressentir lorsque je l'aurai obtenu ?

Les ressources nécessaires sont-elles identifiées ?

Les questions suivantes peuvent vous aider à identifier les ressources dont vous avez besoin.

- De quelles ressources ai-je besoin ?
 - Celles que j'ai déjà
 - Celles qu'il me faut acquérir ou développer
 - Celles qui sont disponibles dans mon entourage
- Ai-je déjà accompli cela auparavant ?
- Que se passe-t-il si je fais comme si je disposais des ressources ?

COMMENT VAIS-JE FAIRE POUR ATTEINDRE MON OBJECTIF ?

- Quel est le premier pas à effectuer ?
- Quelles sont les actions prioritaires par lesquelles je vais commencer ?
- Quelles sont les différentes étapes que je prévois pour atteindre mon objectif ?

Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas. – Lao Tseu

Avoir un objectif bien formulé est un très bon point de départ. Une fois que les étapes vers la réalisation de l'objectif ont été initiées, vous devez régulièrement contrôler que vous vous rapprochez de l'objectif et ajuster le tir en conséquence.

Gardez en tête l'image du marin qui a une destination à atteindre et qui fait un point avec sa carte régulièrement afin de réajuster son cap.

Il est inutile de s'obstiner à faire et refaire la même chose tout en espérant des résultats différents. Si vous n'obtenez pas ce que vous voulez, essayez de nouvelles approches, parfois totalement différentes, jusqu'à réaliser vos souhaits.

La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent. – Albert Einstein

Si vous faites toujours ce que vous avez toujours fait, vous obtiendrez toujours ce que vous avez toujours obtenu.



Exemples d'objectifs bien et mal formulés

Voici des exemples courants d'objectifs mal formulés, ainsi que des propositions de reformulations :

- Je ne veux pas faire telle tâche dans mon travail. => objectif formulé négativement
Demandez-vous plutôt ce que vous souhaitez à la place.
Exemple : Je veux faire de la gestion de projet dans mon travail.
- Améliorer mon temps de course à pieds pour faire 10 km. => peu précis
Améliorer dans quelle proportion ? si vous gagnez 1 seconde votre objectif sera atteint... Il faut fixer quantitativement et précisément l'objectif.
Si vous mettiez 60 minutes pour courir 10km, vous pouvez exprimer votre objectif comme cela :
Exemple : Je mets 55 minutes pour courir 10km, dans 3 mois.
- Rendre le travail qu'on m'a confié, pour bientôt. => cadre temporel non défini
Exemple : Rendre le travail qu'on m'a confié, le lundi 7 Mars à 11h.

Voici d'autres exemples d'objectifs bien formulés :

- Créer mon site internet sur les pingouins du Tibet d'ici 3 mois.
- Lire un livre chaque mois.
- Je pèse xx kg dans 2 mois.
- Avant le 1er Juillet je perds xx kg pour rentrer dans mon maillot de bain.
- Je fais du sport 2 fois par semaine pendant les 6 prochains mois.

L'importance des vidéos pour vous motiver et vous inspirer

La vidéo matérialise les concepts

Parfois le développement personnel ainsi que la relation existant entre le corps et l'esprit, peuvent paraître relativement abstraits. En effet, on trouve des bonnes pratiques (comment se fixer des objectifs, comment se motiver, comment être meilleur, comment se dépasser, comment changer, comment améliorer sa confiance en soi...) mais on ne voit pas toujours concrètement les résultats ou les bienfaits que peut apporter leur application.

Grâce aux vidéos, je souhaite vous montrer ce que d'autres ont réussi à réaliser. Là on ne parle plus de « en faisant ... vous pourrez obtenir tel résultat », on voit les résultats que d'autres ont obtenus. Si eux ont réussi, chacun de nous le peut également, en s'en donnant les moyens.

Le fait de voir des réalisations qui nous auraient paru impossibles si nous n'avions pas eu la preuve par l'exemple, nous donne confiance en nous et l'envie d'agir. Que ce soit pour faire du sport ou réaliser des projets personnels ou professionnels.

Voici les points clés des vidéos sélectionnés :

L'émotion

« Captivez l'imagination et vous captiverez le cœur »

La plupart des vidéos provoquent de fortes émotions et ne laissent pas indifférents. L'émotion est un élément capital pour faire passer un message. En effet, un contenu qui suscite une émotion (quelle qu'elle soit) nous marque et laisse une empreinte dans notre esprit : sur le moment ou lorsque nous nous rappelons la vidéo. Le message a ainsi plus de chance d'être retenu.

Une vidéo bien choisie motive et inspire

Les vidéos inspirantes incitent à agir, elles sont aussi motivantes que des citations. Par exemple, si vous regardez une vidéo inspirante le matin, celle-ci vous donnera de l'entrain pour commencer la journée sur le bon pied, avec un mental chargé à bloc.

Facile à utiliser

De plus, une vidéo ne demande pas la même attention que la lecture d'un article, ainsi vous pouvez la regarder en prenant le petit déjeuner du matin, sur votre téléphone quand vous êtes dans le train ou le métro, ...