

Santé: Motivé à bouger ? - Magazine Mieux-Être

Santé et exercice: Êtes-vous vraiment motivé à bouger?

Par Cécile Gladel

«est décidé, vous voulez améliorer votre condition physique. Mais allez-vous garder vos résolutions et continuer l'entraînement? Voici quelques trucs pour évaluer votre motivation et vous assurer de rester constant pour une meilleure santé physique et mentale.

Les bonnes raisons

Pourquoi avez-vous commencé un programme d'entraînement? Les différentes raisons qui se cachent derrière cette décision ou qui la motivent vous renseigneront beaucoup sur votre niveau de motivation. Si elles dépendent de l'avis votre médecin, les raisons sont généralement sérieuses. « Le médecin est souvent un déclencheur. Les gens prennent conscience qu'ils doivent prendre soin de leur santé. Surtout si c'est un professionnel qui le leur suggère », souligne Michel Boyce, entraîneur pour l'Association sportive des aveugles du Québec.

Les personnes qui entreprennent une activité physique à contre-cœur, qui se sentent obligées de faire de l'exercice éprouveront sans aucun doute des problèmes de motivation. Dans ce cas-ci, l'échec semble assuré.

Faire une liste

Dans son livre, *Le vrai visage de la réussite*, La psychologie des gagnants, le psychologue du sport Claude Sarrazin propose une stratégie simple. On sépare une feuille de papier en deux colonnes. Dans la première, on inscrit les avantages et les inconvénients de ne pas passer à l'action et, dans la deuxième, les bonnes et mauvaises raisons pour se lancer dans une activité physique. Visualiser nos arguments permet d'évaluer notre motivation.

Le bien-être

Lorsqu'on se met à l'exercice, les trois premières semaines sont souvent les plus difficiles. Car essoufflement et courbatures sont souvent au rendez-vous. Pour garder sa motivation, on se pose la question suivante : est-ce que ce léger inconfort est supérieur à l'inconfort de ne pas se sentir en forme? « Quand les effets négatifs de ne pas être physiquement en forme sont supérieurs, notre motivation ira en grandissant. Sinon, il faut se questionner et réévaluer notre entraînement. Ce n'est peut être pas celui qu'il nous faut », souligne l'entraîneur.

Le plaisir

Si aller au gym est un devoir pénible et que vous n'éprouvez aucun plaisir à faire de l'exercice, il est probable que votre motivation est faible et ira en diminuant. Pour y remédier, il faut simplement pratiquer des sports que l'on aime et qui nous procurent du plaisir. On en essaie plusieurs pour trouver l'activité idéale. S'inscrire dans un centre de conditionnement physique n'est pas une garantie. Trop souvent le manque de motivation vous fera gaspiller de l'argent lorsque l'abonnement est d'un an, alors que vous n'en profiterez que pendant un mois. L'offre d'activités physiques en tous genres est grande. Fouillez, magasinez et

choisissez ce qui vous convient.

Lisez la suite de cet
article en vous procurant le numéro 9 (mai 2007) du magazine Mieux-Être