

Les premiers temps de confinement sont passés en coup de vent! On s'est réorganisé, adapté, habitué... un peu, moyennement ou beaucoup, chacun à sa façon. Puis, petit à petit, le temps nous a paru long, encore plus long, toujours plus long. La nouveauté a laissé place à l'ennui. La motivation nous a peut-être quittés. Il est plus difficile de se mobiliser.

Comment se motiver et se remettre en action?

### 1. Revisiter nos motivations profondes.

L'heure est à la réflexion! Rappelle-toi pourquoi tu as choisi de pratiquer ton sport, pourquoi tu as fait ce choix de carrière ou pourquoi tu t'es engagé dans ce cheminement. Remémore-toi à tes débuts : Qu'est-ce qui t'allumait le plus dans ce que tu fais? D'où venait ta motivation à toujours vouloir faire mieux ou à surmonter les obstacles que tu as rencontrés?

Qu'est-ce qui t'allume aujourd'hui dans ton sport? Tes motivations ont-elles changé en cours de route? Pourquoi persévères-tu encore aujourd'hui?

Tu peux trouver une photo qui illustre bien ce qui te pousse à aller plus loin. Cela peut être une photo de toi, de ton sport, ou d'autre chose qui symbolisent tes motivations profondes.

C'est aussi le moment de revisiter tes objectifs à long terme et la façon d'y parvenir. Cela pourrait s'avérer un bon moment pour faire un changement de cap, si nécessaire. Si pour toi préparer le déconfinement signifie aussi préparer ton après-carrière, n'hésite pas à communiquer avec nous.

### 2. Se poser de bonnes questions.

L'heure est en effet au questionnement! Mais attention, il faut se poser les « bonnes » questions. Alors qu'il n'y a pas encore de réponse à la question « Quand cela va-t-il se terminer? » puisque personne ne le sait avec certitude, certaines questions sont plus porteuses et peuvent inspirer la fixation d'objectifs nouveaux. En voici trois :

- « Qu'est-ce que j'ai réalisé ou appris aujourd'hui? »
- « Quelle personne est-ce que je veux être en ce moment? »
- « Qu'est-ce qui me rendrait fier(ère) à la fin du confinement? »

### 3. Le faire malgré tout.

On a souvent, faussement, l'impression qu'il faut être complètement prêt et motivé pour se mettre en action. Eh bien, connaissez-vous l'expression « l'appétit vient en mangeant »? Cet adage s'applique aussi à la motivation. Voici quelques trucs pour se mettre en action sans en avoir vraiment envie.

- a. Élimine « il faut que » de ton vocabulaire. Cette phrase insinue qu'il y a une obligation à faire quelque chose. Être contraint est une source de motivation externe qui peut s'avérer utile à court terme, mais qui est peu mobilisatrice à long terme. Rappelle-toi plutôt que tu es maître de ton temps et de tes choix. Remplace « il faut que... » par « je choisis de (insère ici l'action) ... parce que... (insère ici un bénéfice que tu tireras de cette action à faire).

- b. Identifie la première plus petite action qu'il te faudrait faire pour te mettre en action, plus la deuxième, et ainsi de suite. Par exemple, tu te dis qu'il serait bien d'aller faire du jogging, mais l'envie te manque? La plus petite action nécessaire peut être d'enlever tes pantoufles et de mettre tes souliers de course! La deuxième plus petite action pourrait être de sortir sur le trottoir et de prendre une bonne respiration. La troisième plus petite action pourrait être de faire quelques sauts sur place pour t'échauffer, puis de courir jusqu'au coin de la rue, puis jusqu'à l'autre coin.
  
- c. Reste connecté avec tes coéquipiers et entraîneurs. Il est possible d'organiser des entraînements de groupe virtuels. C'est aussi l'occasion d'avoir une rencontre individuelle entre entraîneurs et athlètes afin de fixer les objectifs lors de la reprise et pour la prochaine saison, de clarifier les attentes ou les besoins et d'obtenir de la rétroaction. Le soutien social et la persuasion par autrui peuvent être des sources importantes de confiance et de motivation!