

A woman with her hair in a ponytail, wearing a grey sports bra and leggings, is using a black resistance band in a gym. She is leaning forward, holding the band with both hands. The background is a bright red wall with several resistance bands hanging from hooks. The overall image has a torn-paper effect at the top and bottom edges.

Océane Fitlife

**MOTIVATION
LES CLÉS DE LA
RÉUSSITE**

**+ MES CONSEILS POUR FORGER
SON MENTAL ET ADOPTER UN
MODE DE VIE SAIN**

"Il n'est jamais trop tard
pour se fixer de nouveaux
buts."

SOMMAIRE

" Il est impossible de battre quelqu'un qui n'abandonne jamais."



SUIVEZ VOS AMBITIONS

La question revient souvent, comment faire pour rester motivé tout le temps, sans que cela ne nous demande plus d'énergie ? Pourquoi certaines personnes arrivent-elles à rester motivées dans leurs entraînements durant des années ? Et comment gardent-elles cette motivation au quotidien ?

Et si je vous dis que la motivation est un processus que vous pouvez contrôler, c'est même à vous de la créer !

Bienvenue dans ce guide où j'espère vous transmettre mes meilleures clés et conseils pour créer votre motivation, la mettre en action, et surtout, la garder.

1 - TROUVER VOTRE MOTIVATION

2 - DÉFINIR SES OBJECTIFS

3 - L'ORGANISATION

**+ MES CONSEILS PERSONNELS
- FORGER SON MENTAL
- LES BASES D'UNE ALIMENTATION SAINE**

1 - TROUVER VOTRE MOTIVATION

" Ma motivation à moi ? Devenir meilleure que celle que j'étais la veille... !"



Il est donc impératif de se poser les bonnes questions :

Quel est le but que vous cherchez réellement à atteindre ?

- Pourquoi cherchez-vous à perdre quelques kilos : est-ce pour vous sentir mieux dans votre peau ?
- Est-ce votre médecin qui vous conseille une activité sportive, ou simplement pour votre santé ?
- Ou peut-être encore est-ce parce que vous rêvez de remettre ce joli tailleur qui vous allait si bien ?

En d'autres mots, quelle est votre motivation réelle ? Que cherchez-vous à atteindre ? Qu'est-ce qui vous fera dire que vous avez atteint votre objectif et que vous serez satisfait(e) ? Ces questions doivent vous amener à trouver la vraie raison pour laquelle vous voulez vous mettre en action (reprendre un sport, une alimentation équilibrée, etc.) et, éventuellement, vous orienter vers d'autres solutions si celle que vous aviez initialement en tête n'est pas la plus adaptée.

Si vous cherchez des astuces, des conseils ou une méthode pour vous motiver à faire quelque chose, que ce soit pratiquer un sport, manger plus sainement, ou toute autre activité que vous vous êtes donnée de faire, cherchez tout d'abord quelle en est la vraie motivation. Qu'est-ce qui vous motive à faire cela ? Cela peut vous paraître évident au premier abord, mais ça ne l'est pas et vous le constaterez probablement en faisant l'exercice.

Essayez de lister d'autres sources de motivations, d'autres bonnes raisons de vouloir faire du sport, comme par exemple :

- Vous allez renforcer votre confiance en soi
- Ce sport va vous permettre d'être en meilleure forme et vous allez vous sentir mieux, ce qui va améliorer votre qualité de vie au travail et à la maison
- Vous allez améliorer votre qualité de sommeil
- Votre musculature va se renforcer et cela devrait diminuer ce mal de dos qui vous gêne depuis quelques temps
- Vous allez vous oxygéner, diminuer votre stress
- L'entraînement va vous aider à renforcer votre défense immunitaire, donc à moins souvent tomber malade.

"J'ai découvert l'univers du fitness il y a 9 ans, je voulais perdre du poids, mais une fois cet objectif atteint je me suis intéressé à la musculation, j'avais envie d'être plus tonique. Pendant deux ans je suis allée d'objectif en objectif, j'ai souvent réussi et parfois échouer, mais tout ce que j'ai entrepris à été fait avec passion, et pour le bien-être de mon corps et de mon mental. Tout ça m'a poussé à faire des études, décrocher deux Brevets d'Etat dans le milieu, afin d'aider les autres à trouver leur voie et à réussir ! Cela fait maintenant 7 ans que je suis diplômée, j'enseigne des cours collectifs LesMills (RPM, Sprint, BodyCombat), je coach en small group ou en individuel, j'interviens sur des événements fitness, et je suis athlète et boxeuse. Ma motivation à moi ? Devenir meilleure que celle que j'étais la veille... "

2 - DÉFINIR SES OBJECTIFS

" *Soyez sûr d'avoir des objectifs assez grands pour ne pas les perdre de vue.* "

Vous savez maintenant ce qui vous motive à agir, c'est-à-dire pourquoi vous le faites. Vous devez maintenant définir précisément vos objectifs et mettre en place des actions pour les atteindre. Ces objectifs peuvent être divisés en plusieurs étapes, elles-mêmes pouvant être définies comme des objectifs à atteindre, c'est donc à vous de constituer votre feuille de route !

Chacun de vos objectifs doit être S.M.A.R.T, c'est-à-dire :
Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporellement défini



La méthode SMART est à mon sens la meilleure pour maximiser vos chances de réussites et booster continuellement votre motivation, en voici les détails :

SPÉCIFIQUE

Un objectif doit être spécifique, c'est-à-dire précis. Plus l'objectif sera spécifique, plus il sera facile à mesurer, contrôler, évaluer et aussi plus facile à communiquer et partager. « *Je souhaite perdre du poids* » est un objectif vague, difficile à évaluer. Imaginez que vous donniez cet objectif à quelqu'un. La personne sera peut-être toute fière de revenir vers vous après avoir perdu 500 grammes alors que vous espériez qu'elle perdrait au moins 5 kg ! Définissez précisément ce que vous souhaitez atteindre.

Par exemple, « *je souhaite perdre 2 kilos* » ou « *Peu importe mon poids final, je veux perdre suffisamment de taille pour pouvoir remettre mon costume de mariage* » ou « *Je veux réussir à finir un marathon (ou le courir en moins de 4 h)* ».

Voilà un objectif spécifique !

MESURABLE

Un objectif bien défini doit être **mesurable**. Il doit être possible d'évaluer les progrès et de savoir où l'on se situe par rapport à l'objectif visé. Il faut pour cela définir des indicateurs permettant cette évaluation. Par exemple : un nombre de kilos à perdre, un tour de taille à obtenir, un taux de graisse corporelle visé, un temps à ne pas dépasser, un niveau de satisfaction à atteindre sur une échelle de 0 à 5, une position visée dans une compétition, un résultat à obtenir, etc..

ATTEIGNABLE

Un objectif doit être atteignable avec les moyens que vous avez à votre disposition ou que vous vous donnez. Assurez-vous de disposer du temps nécessaire et des moyens matériels et pratiques pour réaliser votre objectif. Est-ce que les créneaux horaires vous conviennent ? Disposez-vous du matériel dont vous avez besoin ? Si ce n'est pas le cas, vous ne pourrez jamais atteindre l'objectif, ou ne pas l'atteindre dans les temps que vous vous êtes donnés, et votre motivation va inévitablement chuter.

RÉALISTE

Si vous ne voulez pas être frustré ou vous arrêter en cours de route, votre objectif doit être réaliste. Il ne doit être ni trop simple, ni trop compliqué et doit être adapté à vos besoins. Certes, vous aimeriez perdre ces 10 kilos en trop avant de partir en vacances à la plage mais est-ce vraiment réaliste de vous mettre ce défi à 15 jours du départ ? Ou encore, pensez-vous vraiment réussir à courir le marathon en 3h d'ici à 2 mois si vous n'avez jamais couru de votre vie ?! **Compliqué !**

Assurez-vous que votre objectif tienne la route. Est-ce que la salle de gym est suffisamment accessible ? S'il faut 2 heures pour vous y rendre ou si les machines sont toutes occupées aux heures où vous pouvez y aller, vous allez vite perdre votre motivation ! **Disposez-vous de créneaux de temps suffisants pour votre activité ?** Etes-vous sûr que votre agenda tienne bien la route ? Faut-il annuler certaines activités moins importantes ? Assurez-vous que vous pourrez soutenir le rythme et **faire les choses dans de bonnes conditions.**

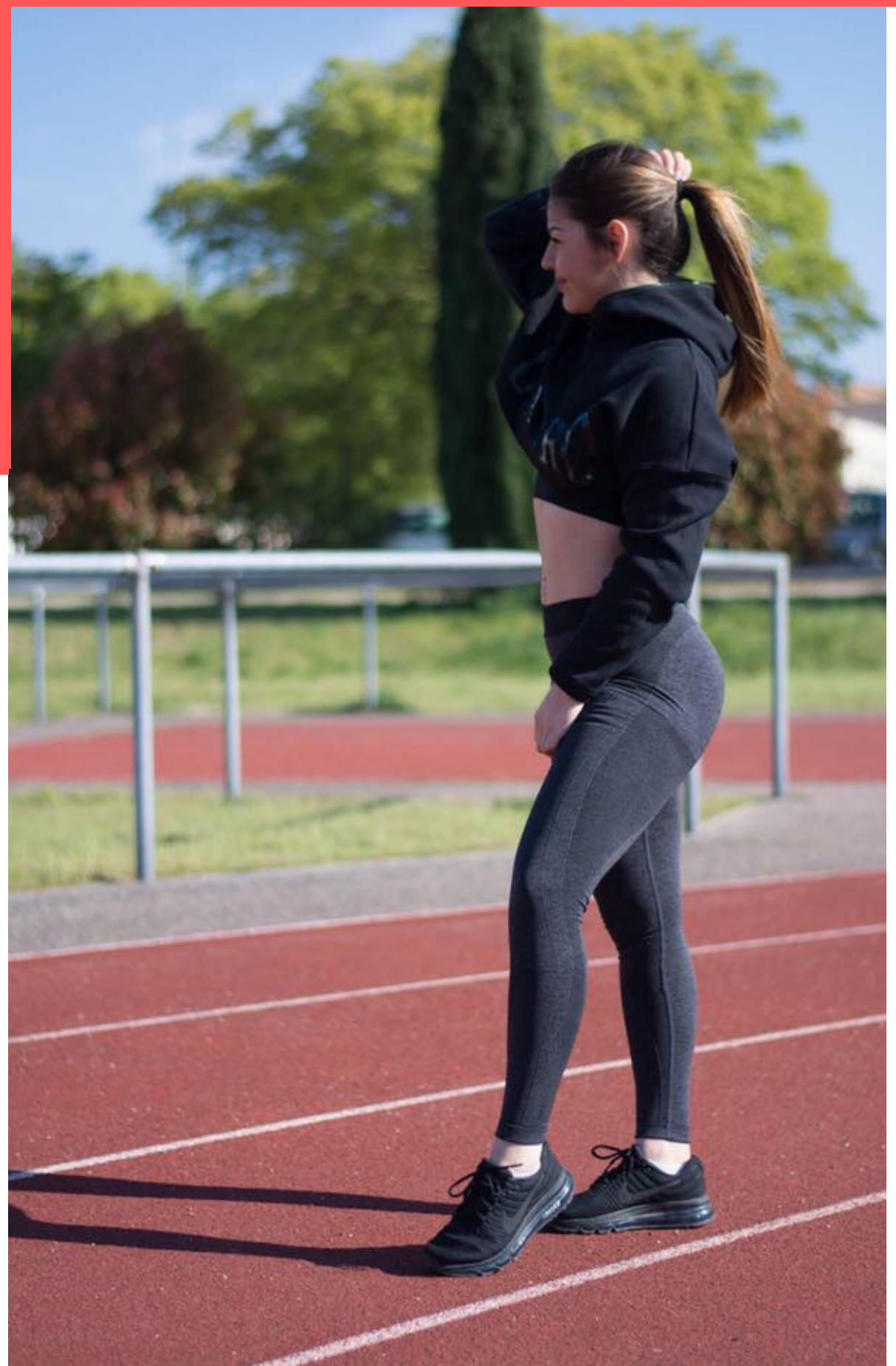
Et si je vous donnez 5 bonnes raisons de s'entraîner ?

- 1 - L'entraînement réduit les sentiments d'anxiété et de dépression grâce aux endorphines libérées pendant et après votre séance.
- 2 - Votre confiance en vous augmente lorsque vous dépassez vos limites mentales et physiques.
- 3 - Le fait de vous entraîner avec des charges vous permet d'avoir une silhouette plus tonique et vous aidera à vous affiner, même si le poids affiché sur la balance ne bouge pas beaucoup.
- 4 - Le renforcement musculaire protège vos articulations et vos ligaments, et surtout augmente votre métabolisme !
- 5 - Si vous avez pour objectif de vous améliorer, vous croiserez sur votre chemin des personnes bienveillantes à votre égard qui cherchent à se développer aussi et ensemble vous pourrez vous soutenir.

TEMPORELLEMENT

Définissez toujours une **date de début** et une **date de fin** pour votre objectif. Le fait de définir un intervalle de temps permet de mieux gérer son temps et de rester motivé. En effet, un travail s'étale de façon à occuper le temps disponible qui lui est alloué. Si vous ne vous donnez pas de date précise pour atteindre votre objectif, vous risquez de repousser les échéances pour toutes sortes d'excuses : fatigue, activité plus urgente, etc. A la longue, vous risquez de vous détourner de votre objectif, voire l'abandonner par découragement.

Pour chaque objectif, donnez-vous une date butoir (je veux perdre 2 kilos en 30 jours) et tenez-vous y coûte que coûte.



" Et n'oubliez pas, pour avoir quelque chose que vous n'avez jamais eu, vous devrez faire des choses que vous n'avez jamais faites."

3 - L'ORGANISATION

" Avoir une vue d'ensemble sur la semaine m'aide énormément à rester motivée et concentrée sur mes objectifs à atteindre."

Maintenant que vous avez votre liste de sources de motivation ainsi que des objectifs précis, il est temps de mettre en place un plan d'action et on ne le dira jamais assez, l'organisation est une des clés de la réussite pour créer de nouvelles habitudes et atteindre ses objectifs.



ANTICIPER LES ÉVÈNEMENTS

Et oui, la vie n'est pas simple et nos emplois du temps sont chargés. Votre petite voix intérieure aura vite fait de vous dire qu'il y a autre chose à faire de plus important ou de plus sympa que d'aller au sport. Ou que vous n'avez pas de temps à perdre à cuisiner, que vous avez bien droit à un petit plaisir après cette dure journée, etc. Sauf qu'une fois la fin de la semaine arrivée, si on met toutes ces petites tentations bout à bout, cela peut faire beaucoup de mauvais choix qui vous ralentissent. En vous organisant, vous pourrez déjouer tous ces pièges !

Voici donc mes principaux conseils organisation pour atteindre vos objectifs.



ALLER DIRECTEMENT AU SPORT SANS PASSER PAR LA MAISON

Combien de fois, êtes-vous rentré chez vous après le boulot pour prendre vos affaires ou vous changer rapidement et n'êtes en fait jamais ressorti pour aller vous entraîner ? C'était un combat perdu d'avance ! Prévoyez d'emmener vos affaires de sport avec vous en partant le matin. Alors oui, c'est galère de trimballer ses affaires toute la journée. Mais c'est encore plus galère de ne pas se sentir bien dans sa peau ou de se dire qu'une fois de plus, on n'a pas tenu la promesse qu'on s'était faite. Alors suivez ce conseil. Allez au sport directement sans repasser chez vous. Non seulement vous verrez que vous ferez davantage de séances. Et aussi que vous rentrerez un peu plus tôt à la maison !

FAITES VOTRE SAC LA VEILLE

Bon ça y est, vous avez décidé d'aller au sport directement, alors conseil numéro 2, c'est de préparer votre sac la veille. Car à moins d'être super en avance tous les matins, vous finirez par le préparer à la dernière minute. Voire à vous convaincre que vous repasserez le chercher ce soir (« mais bien sûr que je vais le faire »...dans ce cas, relire le conseil précédent !). Car quand on prépare ses affaires à la dernière minute, on finit toujours par oublier les trucs les plus importants pour nous. Moi c'est les écouteurs... Rien de pire qu'une séance de cardio ou de muscu sans musique. C'est le genre de truc qui me fait rentrer chez moi ou bâcler ma séance ! Donc chaque soir, préparez votre sac d'entraînement. Une tenue dans laquelle vous vous sentez bien pour vous motiver. Vos écouteurs, votre serviette, votre cadenas (oui ça aussi c'est une bonne excuse pour rentrer chez soi). Si vous prenez des suppléments avant ou après votre séance, préparez votre shaker.



FONCEZ SUR LES MEALS PREP

Préparer ses repas à l'avance, c'est vraiment la clé pour tenir sa diète et éviter de craquer à la moindre occasion ! C'est vraiment le meilleur moyen de lutter contre les tentations, que ça soit la gourmandise, la flemme de cuisiner, les invitations des collègues, etc. Si vous préparez à l'avance vos repas, il vous sera plus facile de tenir votre diète ! Mais attention. Il faut que ce que vous préparez soit vraiment bon. Rien de pire que de penser toute la matinée à ce repas moyen que vous allez devoir manger à midi. Vous verrez que quand vous rentrez tard, cela ne vous prendra que quelques instants à réchauffer et la tentation sera facile à éviter ! Idem le midi, au lieu de vous laisser tenter par votre envie de la minute, vous n'aurez qu'à prendre vos repas préparé la veille.

SE CREER UN PLANNING

Et planifier ses entraînements ! C'est à mon sens LA clé qui fera toute la différence ! Vous tenez déjà votre planning en fonction de vos obligations professionnelles, personnelles, liste de courses, etc.. Faites en de même pour vos entraînements, premièrement, cela vous donnera une vue d'ensemble, vous poussera à ne pas annuler votre séance car vous avez convenu de ce moment pour vous entraîner, et deuxièmement, vous gagnerez cette sensation d'accomplissement qui est un grand levier de motivation et qui vous poussera à continuer de foncer vers vos objectifs !



"Chaque dimanche soir, je prends un moment pour planifier ma semaine, travail, coaching, heures de cours collectifs, entraînements, etc à l'aide d'un Bullet Carnet et d'un calendrier mensuel. L'organisation me permet une vue d'ensemble sur la semaine voir le mois à venir et cela m'aide énormément à être prête moralement, et me pousse à accomplir les tâches prévues et les objectifs fixés !

MES CONSEILS +

La préparation mentale, une arme à travailler !

Préparation mentale, un terme qui fait peur ! Beaucoup pense que la préparation mentale est réservée aux sportifs de haut niveau pratiquant des compétitions, c'est faux ! Le travail mental est un pilier qui peut faire toute la différence sur vos résultats, et sur votre motivation. C'est une vraie arme à travailler, totalement personnalisable, à façonner soi-même.

Quels sont les objectifs du travail mental ?

Définir, valider et atteindre vos objectifs : Il n'y a pas de réussite sans progrès, pas de progrès sans confiance. Il n'y a pas d'objectif sans chemin.

Apprendre à gérer ses émotions : évacuer le stress et prendre du plaisir dans la pratique sportive.

Mes 3 exercices favoris pour commencer à forger son mental :

- Apprendre à se relâcher :

C'est l'utilisation des techniques de respiration, inspirez par le nez 3 secondes, gonflez le ventre puis le torse, bloquez les épaules. Puis expirez par la bouche sur 6 secondes, en relâchant les épaules et les bras

- Projetez ses performances grâce à l'imagerie mentale :

C'est à dire en utilisant 3 mots positifs qui vont déterminer votre objectif ou votre prochaine séance. Imaginez votre réussite avec ces 3 mots ! Cet exercice peut durer entre 5 et 10 minutes.

- La programmation neuro-linguistique :

Le principe est d'identifier un état émotionnel optimum, par le souvenir d'une émotion positive et de l'associer à un des 3 mots clés.



Un peu d'anatomie pour mieux comprendre, dans le cerveau, l'amygdale est le siège des émotions et l'hippocampe est le siège de la mémoire, ils sont très soudés et fonctionnent ensemble. Exemple : lorsque vous vous sentez triste, vous avez presque automatiquement un mauvais souvenir qui revient. A force de pratiquer l'exercice, on arrive à mieux contrôler ses émotions. Le mot-clé positif déclenchera automatiquement la bonne émotion, sans avoir à passer par le souvenir !

"Savoir se relâcher pour mieux performer !"

MES CONSEILS +

Les bases d'une alimentation saine, par où commencer ?

Avant de vouloir perdre du poids, ou à l'inverse commencer une prise de masse, il est important de connaître son bon apport calorique de base, ainsi que les aliments appropriés à votre objectif. Evidemment, Rome ne s'est pas construite en un jour, et pour adopter l'alimentation la plus équilibrée possible, il faudra un peu de temps, et au fur et à mesure vous prendrez les bonnes habitudes.

La gestion des apports alimentaires :

Un repas équilibrer doit être composé de glucides, de lipides, et de protéines.

Sources de **glucides (sucre)** : céréales, féculents, fruits secs etc..

Sources de **lipides (bonnes graisses)** : huile d'olive, de noix..

Sources de **protéines** : animale ou végétale

Hydratation : n'oubliez pas de boire tout au long de la journée !

Définir la quantité et la qualité de son alimentation

Manger de tout c'est bien, mais en bonne quantité et de qualité, c'est mieux !

Les glucides représentent environ **55%** de votre alimentation, contre **30%** pour les lipides, et environ **15%** pour les protéines.

Commencez par remplacer de petites choses au quotidien :

Céréales du petit déjeuner > Flocons d'avoine / muesli

Viande rouge > Viande à 5% de matières grasses

Sauces, crèmes, etc.. > Fromage blanc 0%

Petit encas dans la journée > Pommes et amandes



" Tout comme pour l'entraînement, l'alimentation est avant tout une question d'habitudes à mettre en place ! "

LE MOT DE LA FIN

Soyez fiers de vous, toujours, mais soyez cohérent avec vos objectifs et vos entraînements ! Donnez vous un bon coup de pied aux fesses les jours où vous ne pensez que ça n'en vaut pas la peine, parce que CA EN VAUT LA PEINE !

Ne cessez jamais de croire que vos rêves sont réalisables, et lorsque vous trouvez 100 excuses pour en faire moins, trouvez 1000 raisons pour en faire plus !

Donnez vous du temps, de la patience, faites des efforts, surpassez vous. On ne sera jamais parfait, mais on peut toujours s'efforcer de progresser chaque semaine, chaque jour, même chaque minute. Parce que peu importe ce que tu fera, tu affrontera toujours des coups durs. Ce qui compte, ce n'est pas de les éviter, c'est la façon dont tu réagis quand ils sont face à toi !



#TRAIN #SWEAT #COMMIT

" Je m'entraîne comme une boss, pas parfois mais tout le temps.

Je transpire pour nettoyer mon corps.

Je mange bien pour ma santé.

Je ne suis pas la meilleure.

Mais je m'engage à montrer l'exemple. "