



Comment rester motivé ?

Stéphanie SCHULLER pour YA'PLU-K (septembre 2024)

Comment rester motivé ?

Vous aurez beau avoir un mental d'acier, en vous lançant dans un projet pro, la motivation vous fera défaut à un moment ou un autre.

Qu'il s'agisse d'une formation, d'une reconversion ou de devenir votre propre patron, il y aura forcément des moments où vous vous sentirez au creux de la vague.

Alors comment garder le cap lorsque la motivation n'est plus au rendez-vous ?

Remarque :

Les conseils qui suivent ne se mettent pas en place en une semaine. Ce sont des points qui s'ajustent et se précisent sur la longueur. Il faudra donc laisser aussi le temps et l'expérience faire leur travail.

Bien s'entourer

Avoir un entourage bienveillant est un point essentiel à la réussite d'un projet. J'entends par là qu'il est important de pouvoir se tourner vers des personnes en qui vous avez confiance, à l'écoute, qui vous soutiennent et ne vous jugent pas. Des personnes qui savent aussi vous faire un *feedback* lorsque vous le leur demandez sans pour autant vous caresser dans le sens du poil.

Alors *bye bye* les jaloux, les moralisateurs, les langues de vipères, les rabat-joies et les aigris de la vie !

Bien s'entourer, c'est intégrer aussi un groupe de personnes se trouvant dans la même situation que vous afin de pouvoir échanger sur vos difficultés communes, trouver des solutions ensemble, partager des astuces et des bons plans. Il y a de plus en plus de groupes de paroles et de groupes de travail pour les entrepreneurs (en ligne mais aussi hors ligne ! *N'hésitez pas à solliciter la mairie de votre commune !*), des groupes sur les réseaux sociaux pour les étudiants, les solopreneurs, etc.

Apprendre à s'écouter

Sauter le pas vers une nouvelle carrière n'est pas rien !

Prenez le temps d'apprendre à vous écouter, de vous poser les bonnes questions :

- Pourquoi ai-je besoin de ce changement ?



Comment rester motivé ?

Stéphanie SCHULLER pour YA'PLU-K (septembre 2024)

- Qu'est-ce que je veux vraiment ? (*MOI, pas la Société, ni mes parents*)
- Qu'est-ce que j'attends de ce changement ?

Trouver son rythme

Si vous décidez de vous mettre à votre compte, vous avez alors la chance de pouvoir sortir du rythme imposé par la Société. Car qui a dit qu'il fallait mettre son réveil tous les jours du lundi au vendredi à 6h ? Qui a dit qu'il fallait faire une pause de 12h à 14h ?

L'idée alors, n'est plus de vous organiser selon votre temps disponible mais selon votre énergie disponible.

Apprendre à vous écouter, à trouver votre rythme vous permettra de définir (entre autre) :

- les moments de la journée où vous êtes le plus productif,
- les moments de la journée où vous êtes capable de rester concentrer sur une longue période,
- les moments à privilégier pour des interactions sociales, etc.

Bien sûr, vous ne pourrez pas vous organiser tous les jours selon votre rythme personnel mais si vous pouvez en profiter par moment, pourquoi vous en priver ?

Petite parenthèse :

Prenez un instant pour vous féliciter. Changer de carrière, se lancer dans une formation, ça demande du courage ! Et comme le dit un rappeur célèbre « *si c'était si facile, tout l'monde le fait* » 😊 Alors : bravo pour votre courage !

Saviez-vous que seulement **moins d'un tiers des salariés ayant exprimé le souhait de changer de métier en 2015 ont effectivement réalisé ce rêve quatre ans plus tard ?**

Source : <https://lesmakers.fr/>

Le paradoxe de la motivation

Nous avons tous tendance à attendre d'être motivés pour pouvoir passer à l'action mais malheureusement, ça ne fonctionne pas de cette manière.

Bizarrement, c'est l'action qui va entraîner la motivation. La motivation arrive après l'action ou l'effort fourni. Et plus vous passerez à l'action, plus votre motivation grandira.



Comment rester motivé ?

Stéphanie SCHULLER pour YA'PLUS-K (septembre 2024)

Alors comment se mettre en action lorsqu'on n'est pas motivé ?

Tout est une question de mental et de discipline (d'où l'importance de bien se connaître !).

L'auto-motivation

Partez sur une seule tâche à accomplir dans la journée mais choisissez-en une que vous repoussez depuis un moment. Une fois accomplie, vous vous sentirez prêt à soulever des montagnes tellement vous serez fiers de vous et soulagés d'avoir enfin bouclé cette tâche que vous repoussiez depuis des semaines (*voire des mois* 😊)

Prioriser

Une autre idée est de faire le tri dans les tâches à exécuter. Qu'est-ce qui est vraiment urgent ? Qu'est-ce qui est important ? Qu'est-ce qui peut attendre la semaine prochaine ?

La technique du plus petit pas possible

Pour en savoir plus, je vous invite à lire mon article intitulé « **Amorcer un changement** ».

Arrêter de s'auto-flageller

N'oubliez pas non plus que la Terre ne s'arrêtera pas de tourner si vous ne répondez pas au mail de Martine dans les 24h, qu'il n'y a aucune vie en jeu si aujourd'hui, vous ne faites rien. Faire une pause de temps en temps, c'est tout aussi important. Ça vous permet de revenir le lendemain avec un œil neuf et les idées claires sur une situation.

L'important est juste de ne pas se laisser embarquer dans une spirale de procrastination et de négativité et pour ça, pensez à votre entourage qui vous soutient ou encore au personnel de l'association YA'PLUS-K qui est là aussi pour vous épauler et vous soutenir dans vos projets.

Article rédigé par Stéphanie SCHULLER, sophrologue

<https://stephanie-schuller.fr/particuliers/>