

# Huit astuces pour se motiver à bouger

**Forme.** Avec le retour des beaux jours, il faudrait se remettre au sport ! Nos conseils pour y arriver (et persévérer) sans galérer.

## On crée les bonnes conditions

Pour être sûr d'aller à ses entraînements et de durer, il faut un sport qui plaît, selon sa personnalité et identifier le créneau horaire qui s'intègre le mieux dans son emploi du temps, où on se sent en forme, sinon on trouve toujours une excuse pour reporter.

## On se fixe un objectif réaliste

Un but est motivant, à condition de ne pas placer la barre trop haut ! Il doit être SMART, Simple (formulé simplement : je veux me mettre au running), Mesurable (courir 10 km...), Ambitieux (pour être assez motivant), Réaliste (pour être en mesure de l'atteindre) et Temporel (dans deux mois...).

## On allie ses forces

Bouger à plusieurs motive et permet de trouver de la ressource en cas de découragement. Attention à avoir un niveau équivalent pour ne pas être en sous-régime ou traîner un boulet. De nombreuses applis, comme Need Sporty ou SportmeUp, permettent de trouver des partenaires sportifs.

## On casse la routine

En variant les disciplines ou les paramètres de l'entraînement (durée, déroulé, horaire, lieu, partenaires, etc.), on évite la monotonie, on progresse plus vite et on minimise le risque de blessures ou de douleurs qui peuvent devenir sources de démotivation.



Bouger à plusieurs permet de se motiver et de trouver de la ressource.

## On se récompense

Sport doit aussi rimer avec réconfort. À chaque étape franchie, aussi petite soit-elle, on s'offre un plaisir : livre, soin de beauté, petite douceur (sans abuser)... Et on se félicite !

## On bouge pour soi

Seule une motivation autodéterminée permet de tenir sur le long terme. Si on fait du sport pour faire plaisir à une tierce personne ou pour faire comme les autres, on ne réalise pas ses désirs et on décroche.

## On s'équipe high-tech

Avec les smartphones, les montres et les bracelets connectés, on peut

jauger ses capacités, mesurer ses progrès et se fixer des objectifs précis et progressifs. Certaines applications proposent aussi des entraînements sur mesure. Un moyen de se faire coacher – sans se ruiner – pour booster son assiduité.

## On visualise les conséquences positives de son entraînement

C'est une technique basique, mais ça fonctionne. En cas de démotivation, on ferme les yeux et on s'imagine après la séance : on anticipe le bien-être, la satisfaction, la légèreté. Ça donne envie, non ?

Caroline HENRY.

## Mode

### Comme une toile



Lise Guitton et Mathilde Bon, créatrices d'Inouïtoosh, s'inspirent des paysages de la baie de Somme et de leurs voyages en Inde pour fabriquer des écharpes originales et poétiques. Les matières choisies (coton, cachemire, laine ou soie) sont 100 % naturelles et travaillées avec le sens du détail. Comme un tableau, chaque foulard raconte une histoire, déclinée dans différents coloris. Ici, le coq a pris le large en marinière jaune (à partir de 55 €, [inouitoosh.com](http://inouitoosh.com)). (Fabienne Marais)

## Beauté

### Attention aux allergies

Il y a des jours où ça démange. Cycles hormonaux ou changements de températures suffisent à enflammer la peau. On opte pour un soin pour peaux ultrasensibles. Et si certains bijoux, téléphones, fards à paupières, déclenchent une irritation, on se pose la question de l'allergie. 10 % de la population est allergique au nickel, sans oublier le chrome ou le cobalt. Avant le dermatologue, on peut déjà se diriger vers les marques Innoxo, La Roche Posay, Skintifique France, L'Arbre Vert. (Bernadette Bourvon)

### Bonnes mines



Avec leur tracé précis, les crayons et les stylos structurent le maquillage. Sur les lèvres, ils définissent leur contour, floutent les rides, empêchent le rouge de filer. Pour les yeux, les crayons, plus faciles à utiliser que les khôls et liners, ouvrent le regard et permettent d'en moduler l'intensité. On les choisit à base de cires végétales pour colorer en douceur. Stylo quatre couleurs, 39 €, Clarins. (F. M.)

# Faut-il lutter contre ses défauts ?

**Psycho.** C'est en étant doux et bienveillant envers soi-même que l'on crée le meilleur contexte pour s'améliorer et se reconnecter aux autres.

## Témoignage

**Gwenaëlle, 38 ans.** « Je procrastine et je suis un peu lâche. J'aimerais m'améliorer, mais je me crispe sur mes faiblesses et ça ne me motive pas à changer : je me sens nulle. »

**Le point de vue d'Ilios Kotsou,** docteur en psychologie et auteur d'*Éloge de la lucidité* (Marabout poche) et *Petit cahier d'exercices de pleine conscience* (Jouvence).



Dans notre culture, on perd énormément d'énergie à se faire la guerre à soi-même.

devient pas indifférent ni complaisant envers nos propres comportements. Mais on cesse de placer tout l'enjeu sur la comparaison et de réduire notre identité à nos échecs. Bienveillant envers soi, on se détend : on devient plus ouvert et plus flexible. Et donc plus motivés à reconnaître nos erreurs sans en faire un drame. On met notre énergie au bon endroit : à cultiver et développer nos qualités pour devenir la personne que l'on veut être.

on est pareil avec les autres. Quand on est doux avec nous-mêmes, on devient plus tolérant. Cela facilite la communication et la compréhension. En étant tendre avec soi, on se reconnecte aux autres, car on se rend compte que chacun a des travers, des imperfections et des échecs : c'est naturel. C'est normal aussi d'en souffrir. Quand on se sent petit ou perdant, on peut imaginer le réconfort que nous apporterait notre meilleur ami. Et on se l'offre, tout simplement.

## Cela rejailit-il dans nos rapports aux autres ?

Quand on est trop exigeant avec soi,

Audrey GUILLER.

## Lutter contre ses défauts, est-ce vertueux ?

C'est naturel et compréhensible. Dans notre culture, on se compare continuellement aux autres, on s'autocritique et on développe un regard dur envers nous-mêmes. Le piège est de perdre énormément d'énergie à se faire la guerre à soi-même, au lieu de la consacrer à incarner la personne que l'on veut vraiment être. Quand on se sent attaqué, notre système de défense nous pousse à nous replier sur nous-même. Cette rigidité nous tient alors prisonniers de nos difficultés.

## Comment s'améliorer, alors ?

On remplace l'autocritique par de la douceur et de la bienveillance. Cela ne signifie pas se laisser aller. On ne