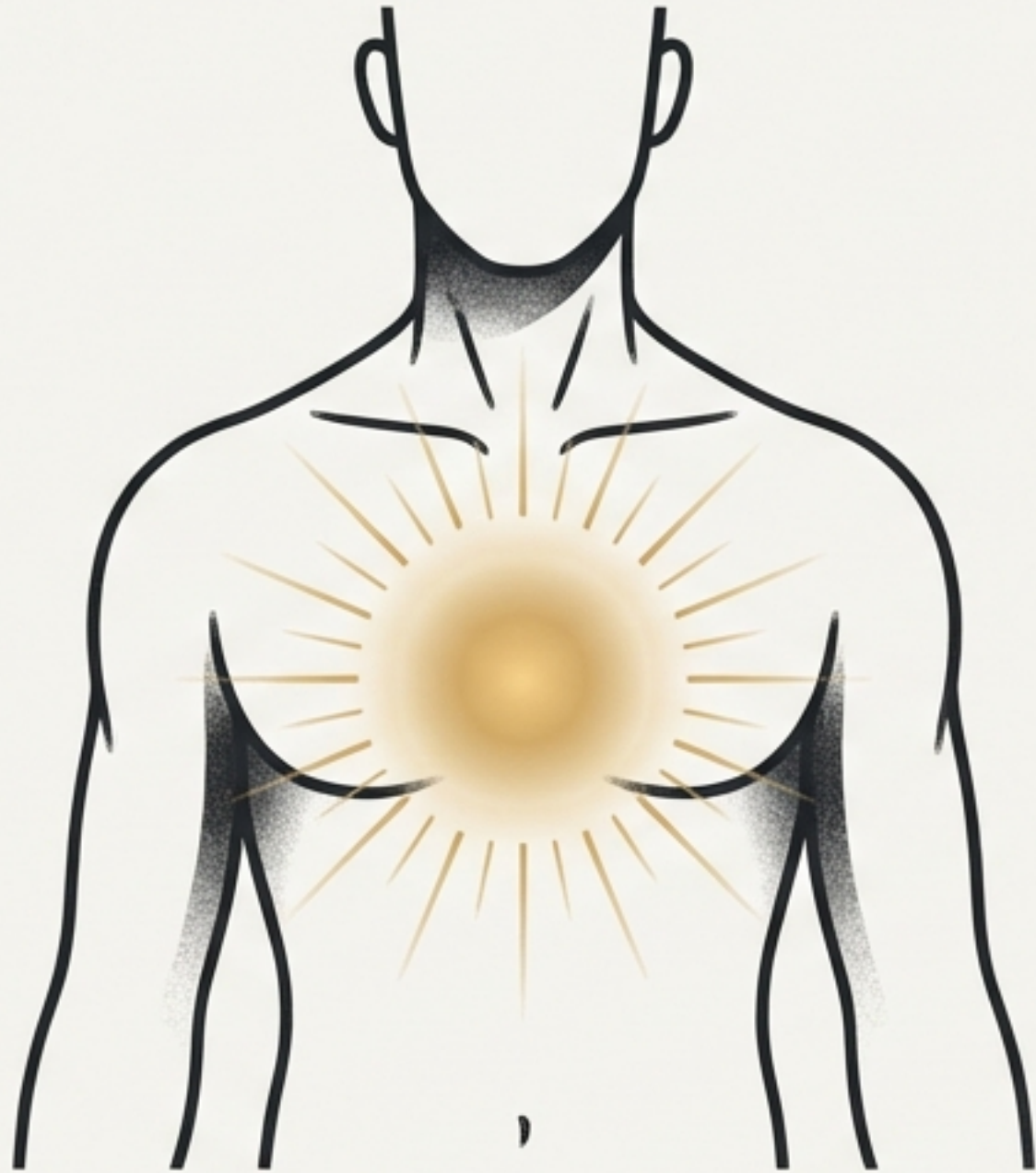


# Renforcer Votre Motivation Intrinsèque

Cultivez une énergie durable qui ne dépend que de vous.



# Qu'est-ce que la Motivation Intrinsèque ?



## Définition

L'énergie qui provient de l'intérieur, alimentée par la passion, l'intérêt personnel, et la satisfaction tirée de l'effort et de la progression.

## Son Importance

- Permet de maintenir un engagement à long terme, indépendamment des récompenses ou résultats externes.
- Favorise une satisfaction personnelle durable.
- Réduit le risque d'épuisement mental ou de perte de motivation en période de difficulté.

# Pourquoi la renforcer ? Les bénéfices d'une motivation durable



## Résilience Accrue

Permet de persévérer même face aux défis ou aux échecs.



## Engagement à Long Terme

Maintient l'intérêt pour le sport, quelle que soit l'adversité.



## Satisfaction Personnelle

Tire du plaisir dans l'effort et la progression, plutôt que dans les résultats externes.



## Autonomie Renforcée

Les performances et l'engagement ne dépendent pas des récompenses.

# Identifier Vos Sources Personnelles : Qu'est-ce qui vous pousse à agir ?

## Exploration de Vos Passions

Qu'est-ce qui vous passionne le plus dans votre discipline ?

---

## Définition de Vos Valeurs

Quelles valeurs personnelles soutiennent votre engagement sportif (ex. : dépassement de soi, discipline) ?

---

## Identification de Vos Objectifs Internes

Quels sont vos objectifs non liés aux récompenses externes (ex. : apprendre une nouvelle technique, progresser chaque jour) ?

---

## Connexion aux Petites Victoires

Quels moments ou progrès vous procurent de la satisfaction au quotidien ?



# **Passez à l'Action : Votre Boîte à Outils**

Techniques pour construire une énergie durable de l'intérieur.

---

# Outil #1 : Gratitude et Objectifs Progressifs



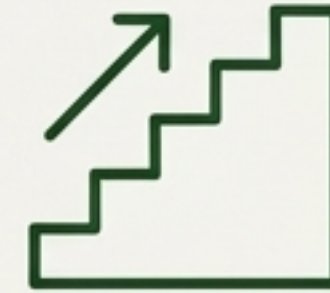
## Journal de Gratitude Sportive

### But

Reconnecter à la joie et à la satisfaction que procure la pratique sportive en identifiant ses aspects positifs.

### Instructions

1. Chaque soir, prenez 5 minutes pour répondre :  
Qu'est-ce que j'ai apprécié dans ma pratique sportive aujourd'hui ? Quel moment a été particulièrement satisfaisant ? Comment cet aspect positif reflète-t-il ma passion ?
2. Relisez vos réponses une fois par semaine pour vous rappeler vos motivations.



## Objectifs Progressifs

### But

Fractionner vos grands objectifs en étapes réalisables pour maintenir un sentiment constant de progression.

### Instructions

1. Identifiez un objectif principal (ex. : améliorer votre endurance).
2. Décomposez-le en étapes mesurables (ex. Semaine 1 : Courir 5 km avec une amélioration de rythme).
3. Célébrez chaque étape franchie avec une petite récompense personnelle ou une note positive dans votre journal.

# Outil #2 : Visualisation et Déconnexion



## Visualisation de Sens

### But

Renforcer la satisfaction personnelle en se concentrant sur le plaisir et le sens que vous tirez de votre pratique.

### Instructions

1. Installez-vous dans un endroit calme et fermez les yeux.
2. Imaginez une séance où vous êtes entièrement concentré sur l'effort et le plaisir, sans penser aux résultats. Ressentez la satisfaction de chaque mouvement.
3. Faites cet exercice une fois par semaine pour renforcer votre lien avec le sens profond de votre pratique.



## Déconnexion des Résultats

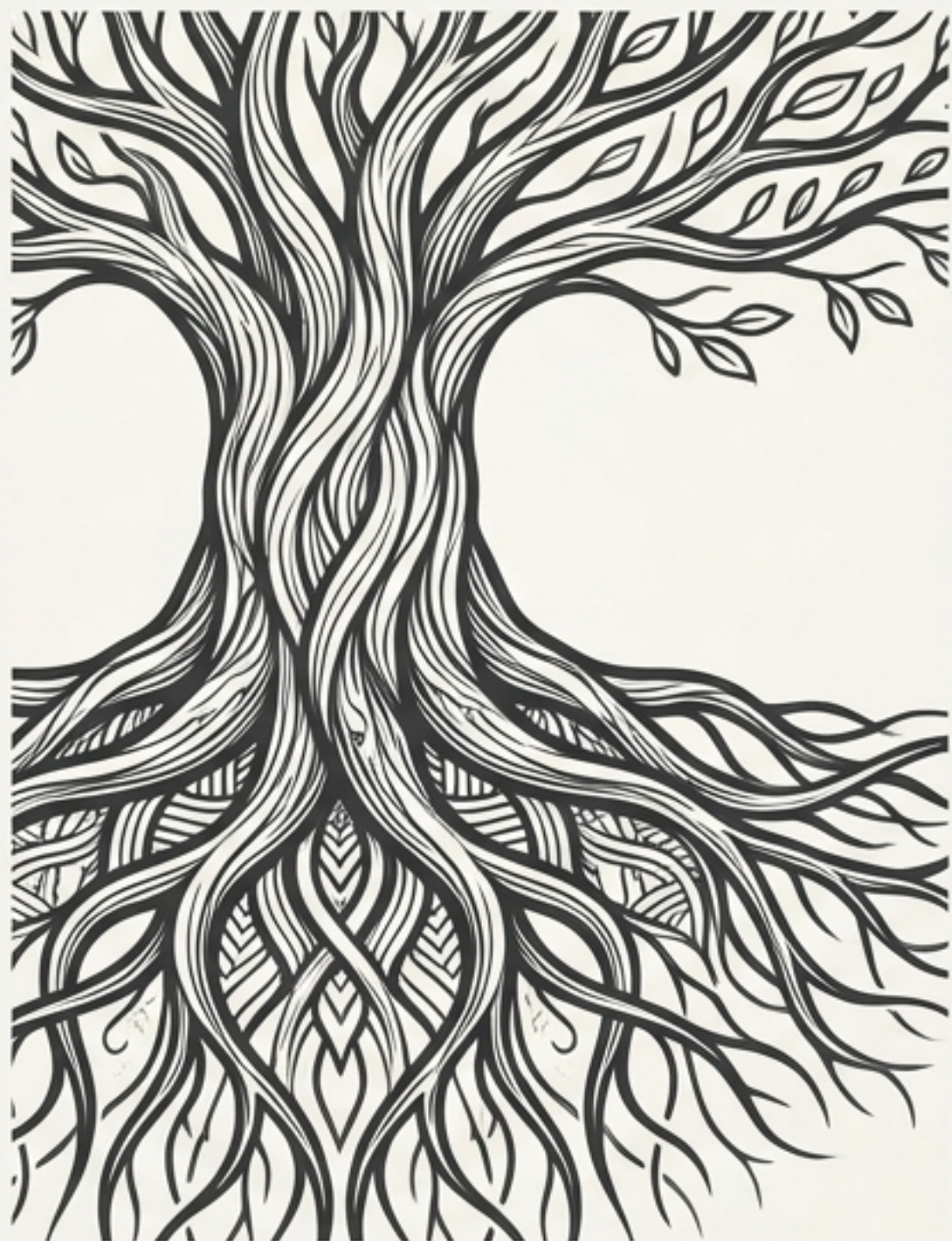
### But

Apprendre à apprécier votre pratique indépendamment des résultats ou des jugements extérieurs.

### Instructions

1. Planifiez une séance où votre seul objectif est de profiter de l'effort. Ignorez chronos et scores.
2. Après la séance, notez : Qu'est-ce qui m'a procuré le plus de satisfaction ?

# Exercice Pratique : Ancrez vos actions dans vos valeurs



## But

Relier vos actions sportives à vos valeurs fondamentales pour renforcer votre engagement.

## Instructions

1. Listez vos trois valeurs principales en tant qu'athlète (ex. : discipline, dépassement de soi, respect).
2. Pour chaque valeur, identifiez une action ou un comportement spécifique qui la reflète (*Exemple : S'entraîner régulièrement même en cas de fatigue légère*).
3. Avant une séance, répétez une affirmation positive liée à ces valeurs (*Exemple : 'Chaque effort que je fais reflète ma détermination et ma discipline.'*).
4. Notez dans un carnet comment ces valeurs ont influencé votre attitude après chaque séance ou compétition.

# Exercice Pratique : Mémoires et Évaluations Positives



## Mémoires Positives

### But

Renforcer votre motivation en vous reconnectant à des expériences sportives particulièrement satisfaisantes.

### Instructions

1. Remémorez-vous trois moments marquants où vous avez ressenti une grande satisfaction ou fierté.
2. Pour chaque souvenir, décrivez le contexte, vos émotions, et ce que vous en avez appris.
3. Relisez ces souvenirs régulièrement pour vous rappeler pourquoi vous aimez votre sport.



## Évaluation Positive

### But

Mettre en lumière vos progrès et vos réussites, même les plus petites, pour nourrir votre motivation.

### Instructions

1. Après chaque séance, répondez :  
Qu'ai-je accompli aujourd'hui dont je suis fier(e) ?  
Quel progrès ou apprentissage ai-je réalisé ?  
Quelle qualité personnelle ai-je renforcée (ex. : patience, persévérance) ?
2. Transformez chaque réponse en une affirmation positive.

# Exercice Pratique : L'Introspection Hebdomadaire

## But

Analyser vos motivations et votre progression pour maintenir une perspective positive et proactive.

Une fois par semaine, réservez un moment calme pour répondre dans votre journal :

- Quels ont été mes plus grands apprentissages cette semaine ?
- Qu'est-ce qui m'a motivé(e) le plus dans ma pratique sportive ?
- Quelles actions ou attitudes m'ont permis de rester engagé(e) ?
- Quels sont mes objectifs pour la semaine prochaine, et comment vais-je les atteindre ?
- Identifiez un point fort de la semaine et réfléchissez à la manière de le reproduire.

# Faites de votre motivation un pilier durable



## **Soyez Régulier**

Intégrez ces exercices dans votre routine hebdomadaire pour créer des habitudes durables.

---



## **Célébrez les Progrès**

Reconnaissez vos petites victoires comme des étapes importantes de votre progression.

---



## **Concentrez-vous sur Votre Parcours**

Évitez de vous comparer aux autres.

---



## **Rappelez-vous le 'Pourquoi'**

Rappelez-vous régulièrement pourquoi vous avez commencé votre discipline.

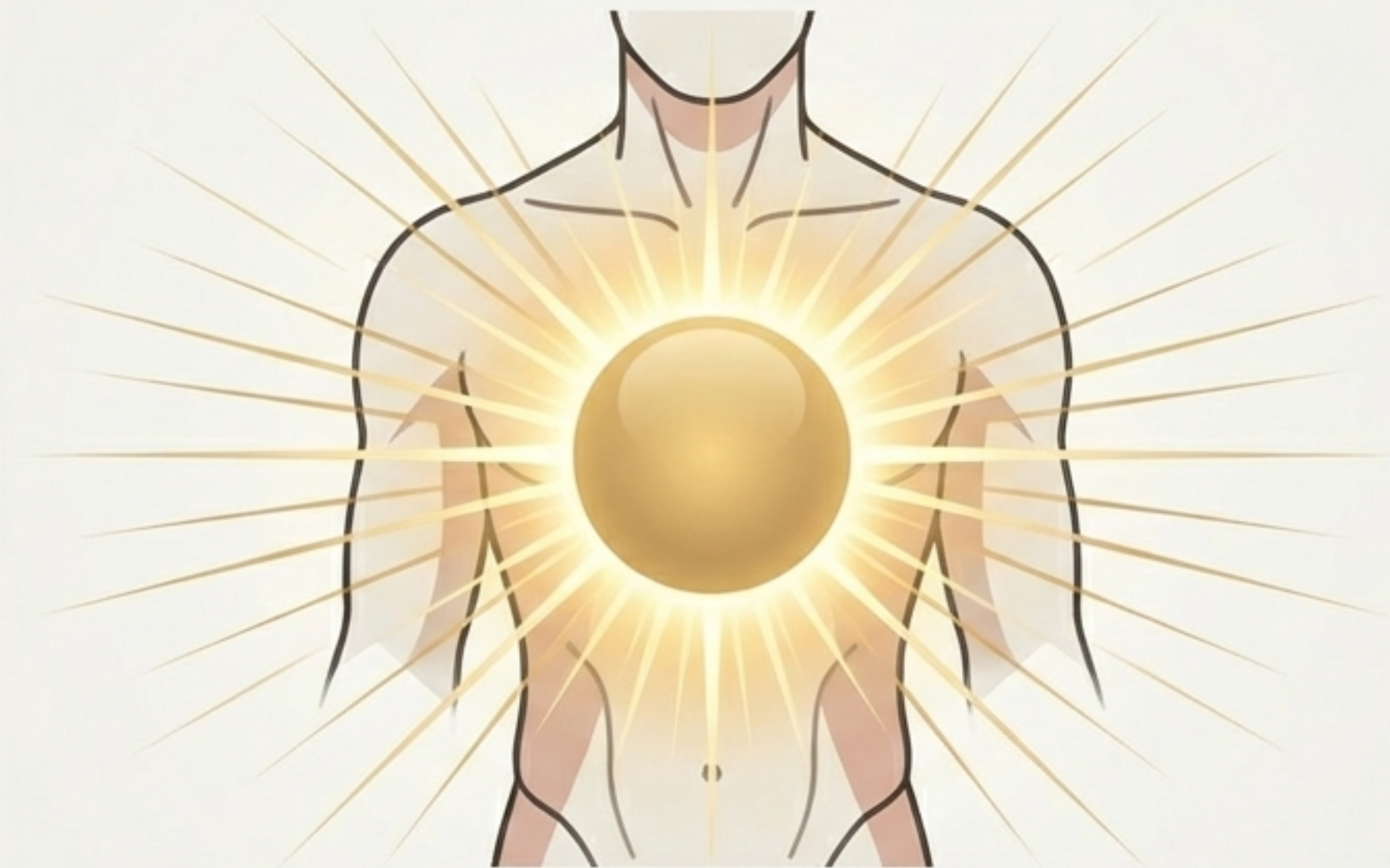
---



## **Faites Confiance au Processus**

La motivation intrinsèque se construit avec le temps et la pratique régulière. Faites confiance à vos ressources internes.

# Votre Moteur le Plus Puissant



La motivation intrinsèque est un moteur puissant pour votre engagement à long terme. En identifiant vos passions, en vous connectant à vos valeurs et en appliquant ces exercices, vous construisez une énergie inépuisable qui vous appartient entièrement et qui est indépendante des résultats externes.

# À Vous de Jouer

- Choisissez un exercice et intégrez-le dans votre routine cette semaine.
- Prenez le temps de réfléchir à ce qui vous motive profondément.

**Votre parcours, votre motivation.**