

9 trucs pour rester motivé et atteindre tes objectifs de mise en forme en janvier

Par Charles Lamontagne



La motivation est la chose la plus importante pour réussir ! Tu peux avoir toutes les connaissances en nutrition, toutes les connaissances en entraînement et tout le matériel et l'argent nécessaire, mais **si tu ne restes pas motivé, tu n'atteindras jamais tes objectifs** de mise en forme.

Le mois de janvier est une période très spéciale de l'année pour les kinésologues comme moi qui travaillent en entraînement personnel. Début du mois, on voit des tonnes de personnes qui s'inscrivent dans des centres sportifs pour perdre du poids et avoir un corps ferme. Puis, à peine 30 jours plus tard, plus de la moitié de ces personnes ont déjà abandonné.

On est le 20 janvier aujourd'hui. **Toi, où en es-tu rendu ?**

Si tu es toujours là et que tu persévères pour réussir, voici 9 trucs qui t'aideront assurément à finir le mois et à même continuer toute l'année !

Voici mes 9 trucs:

1-Trouve une ancienne photo de toi qui correspond à ton idéal. Sinon, dans un magazine, découpe l'image d'une personne qui représente ton idéal puis colle la photo de ton visage par-dessus. **Appose cette image sur ton réfrigérateur** ou sur le miroir de ta salle de bain pour la voir tous les jours.

2- **Informe tout ton entourage de ton objectif.** Ces gens pourront alors te motiver et te donner des conseils au cours de ton processus. En déclarant ton objectif à tout le monde, ton subconscient se sentira alors obligé d'atteindre ton but pour ne pas perdre la face.

3- **Fixe-toi un seul changement à la fois.** Se remettre en forme est déjà un défi de taille, il est alors primordial de ne pas se rajouter le poids d'autres objectifs importants au même moment. Par exemple, si tu démarres une entreprise et que tu t'inscris à un gym au même moment, tes chances de réussir se réduisent considérablement.

4- **Prévois les interruptions qu'il pourrait survenir dans ta vie.** Dois-tu partir en voyage dans les prochaines semaines? As-tu un événement personnel ou pour le travail qui pourrait t'empêcher de t'entraîner ? Si oui, rationalise ces événements en te fixant un petit objectif pour ceux-ci. Par exemple, maintenir ton poids ou courir un 10 minutes une fois dans ta semaine.

Plusieurs personnes quittent l'entraînement après avoir pris des vacances simplement parce qu'ils culpabilisent et se disent que tous leurs progrès sont tombés à l'eau.

5- **Ne reste pas seul !** La motivation est beaucoup plus facile à plusieurs. Idéalement [prend un entraîneur personnel](#). Ton assiduité et ta motivation seront garanties. Sinon, fais cette démarche avec un ami motivé ou adhère à un club ou un cours de groupe.

6- Donne-toi un renforcement positif. **Par exemple, pour chaque 3 livres que tu perds sur la balance, offre-toi un nouveau vêtement.** Tu peux même te coller une échelle de poids à perdre sur ton frigidaire avec un crayon pour colorier chaque livre perdu et y inscrire tes récompenses.

7- **Assure-toi que le lieu de tes entraînements soit le plus proche possible de ton domicile ou de ton travail.** Laisse-toi toujours du linge d'entraînement dans l'auto ou amènes-en au travail pour ne pas avoir à retourner à la maison.

8- L'activité que tu choisis doit être « le fun » sinon, ça ne dura pas longtemps. Tu connais le dicton: chasse le naturel et il reviendra au galop. Si ton activité est une corvée, tu ne le feras pas longtemps. **Si c'est un plaisir, ça perdura.**

9- **Inscris tes périodes d'entraînement à ton agenda** et ne les déplace pas sous aucun prétexte. Rien n'est plus important que ta santé et ton bien-être physique alors fait en une priorité dans ton agenda.