

Bonjour à toutes,

Je suis heureuse de vous retrouver dans cette *Lettre de Coaching*.

J'ai lancé un nouveau concept la semaine dernière : « *Posez-moi votre question et j'y réponds dans la Lettre de Coaching.* »

Et aujourd'hui, je réponds à la question de Marine :

« *En ce moment, j'ai un gros blocage pour le passage à l'action... Je suis un peu dans le creux de la vague et j'ai un peu de mal à m'y remettre alors que ce projet me tient très à cœur. Aurais-tu des petits "tips" simples à mettre en place pour retrouver ma motivation ? Merci pour ce nouveau concept qui est très intéressant 🥰* »

Tout d'abord, merci beaucoup Marine pour ta question 🥰.

Je suis certaine qu'elle résonnera avec plusieurs d'entre vous.

👉 En effet, la première chose que j'ai envie de vous partager ici, c'est qu'il est **normal de ne pas être motivé tout le temps**. Je sais à quel point on peut avoir tendance à s'en vouloir dans ces cas-là. Je sais aussi à quel point on peut se juger et y attribuer une signification particulière.

Il est important de garder à l'esprit que la motivation est fluctuante. Et qu'elle dépend de plusieurs facteurs comme son environnement ou son niveau d'énergie par exemple.

🧠 Personnellement, je comprends mes fluctuations d'énergie en me rapprochant de ma nature cyclique. C'est plus facile à certains moments que d'autres d'être motivée, d'être productive ou créative. Je vis avec, plutôt que contre. Je l'observe pour mieux me comprendre et naviguer ces phases avec bienveillance.

Alors, je dirais qu'il y a deux types de motivation :

👉 **La première forme de motivation est une étincelle** qui s'allume et qui vous donne envie de démarrer un projet. Elle est exaltante et enthousiasmante. Elle est aussi présente quand les choses avancent comme vous l'espérez... Quand vous voyez que ça fonctionne ! C'est également l'énergie présente au début d'une nouvelle année.

👉 **En ce qui concerne la deuxième forme de motivation**, je la vois plutôt comme une énergie de **détermination** que VOUS allez déployer en faisant preuve de **self-leadership**. C'est la motivation que vous allez générer pour rester engagée envers ce qui vous tient à cœur sur le long terme. Ce sont les choses que vous allez mettre en place pour entretenir votre feu sur la durée. Ce sont les comportements que vous allez maintenir... Même en l'absence de motivation, même quand c'est difficile. **Sans cette deuxième forme de motivation, vous avez des difficultés à aller au bout de vos projets et à tenir vos bonnes résolutions.**

⚠️ **« Je le ferai quand j'en aurais envie »** : attendre d'être motivée est donc un frein courant au passage à l'action, car **le plus souvent**, elle a besoin d'être nourrie et entretenue. 🧡 **On n'attend pas d'être motivée, mais on se motive soi-même.**

Par ailleurs, observez aussi les moments où votre motivation survient lorsque vous passez à l'action (et pas avant). 🧡 **Le fait de commencer vous donne envie de continuer.**

👉 J'espère que vous avez à présent une plus grande compréhension de la motivation.

Voici maintenant des pistes concrètes pour déclencher votre motivation :

Des fois, je ressens le besoin d'**agir sur mon environnement**. Ajouter une nouvelle décoration, créer une ambiance particulière (lumière, thé, musique) ou aller travailler dans un salon de thé. C'est simple, mais cela bouge l'énergie et me donne envie de me poser et de travailler.

Une autre astuce simple et qui fonctionne bien pour se motiver, c'est de **s'offrir des récompenses** ! Pensez-y !

Il y a des moments où c'est plus facile que d'autres que d'être à son propre compte. Dans les moments de difficultés où ma motivation n'est pas au beau fixe, ma solution est de **revenir à ma mission et à mon pourquoi**. *Pourquoi fais-je cela ? Qu'est-ce que j'aime ? En quoi suis-je utile ?*

🔥 Et jusqu'à présent, ma conclusion a été que cette mission me passionne toujours autant. Et au regard de cette mission, les moments de démotivation sont juste des fluctuations naturelles dans la vie d'une entrepreneuse.

Vous pouvez donc avoir besoin de connecter à vos motivations profondes, mais peut-être aussi de **ne pas vous laisser diriger par cette part de vous qui cherche à vous protéger en se tournant automatiquement vers le confort et la facilité**.

Comment ?

🧡 **En vous concentrant sur les bénéfices long-terme plutôt que sur les bénéfices court-terme.** Et ce point là est important.

Je vous l'illustre avec un exemple personnel :

- *Aller courir me demande un effort pour sortir = coût court-terme.*
- *Mais j'y vais, car je me sens bien après un running et cette activité me permet de prendre soin de ma longévité = bénéfices long-terme + grande valeur de santé honorée.*
- *C'est plus facile de rester chez moi dans mon canapé = bénéfices court-terme.*
- *Or, cela impacte ma santé et mon estime personnelle, car je n'honore pas une valeur importante pour moi = coûts long-terme.*

👉 Et j'ajouterais une nuance ici : parfois, je ne vais pas courir, car je n'ai pas l'énergie. Mais pas parce que j'ai la flemme. Il faut savoir différencier les deux : *je n'y vais pas parce que j'ai la flemme ou parce que j'ai vraiment besoin de me reposer ?*

Voici des astuces en ce qui concerne la motivation au quotidien.

⚠️ Maintenant, il peut aussi se cacher quelque chose derrière un gros manque de motivation.

Et ici, c'est important de comprendre ce qu'il se passe.

👉 Il y a certainement **des éléments déclencheurs** à cette baisse de motivation :

- Si vous reculez au moment où ça a commencé, qu'avez-vous vécu qui a contribué à vous démotiver ?
- Est-ce un manque de résultats qui vous a découragé ?
- Une critique ?
- Des conflits intérieurs ?
- S'agit-il d'obstacles intérieurs ?
- Ou de peurs : est-ce qu'il y a des choses que vous cherchez à éviter en ne passant pas à l'action ?

👉 **Identifier la raison va vous permettre de trouver la solution.**

Peut-être que vous avez besoin de faire des ajustements et de travailler votre alignement. Peut-être que vous avez besoin de libérer des obstacles intérieurs, de travailler sur vos peurs ou encore de travailler votre confiance. 🧡 **Car très souvent, ce qui vous bloque et ce qui vous démotive : c'est de ne pas vous sentir assez et de ne pas croire en vos capacités, en votre succès.**

Observez comment vous sentir confiante vous donne du jus pour avancer.

Pour terminer, quand on a coupé ses actions depuis un moment, on peut avoir tendance à **se mettre la pression** en se disant que cette fois-ci, **on y va à fond et on ne lâche rien !**

👉 Le problème, c'est que cela a plutôt tendance à nous décourager...

🧡 La solution ici, c'est déjà de vous parler avec douceur et bienveillance. Ce n'est pas en vous parlant avec autorité et en vous critiquant que vous allez avancer. **Puis, de choisir UNE action que vous avez ENVIE de faire pour relancer.**

👉 Qu'avez-vous envie de faire ? Quel premier pas pourriez-vous mettre en place ?

Et allez-y déjà avec ça.

🌟 **Et si vous avez besoin d'un soutien ponctuel pour retrouver votre motivation : SHIFT est faite pour vous.**

C'est une offre courte de coaching spéciale déblocage pour dépasser les obstacles à votre avancée.

Découvrir SHIFT

Je vous souhaite de la motivation, du sens et du plaisir 🥰 !

À très bientôt,

Marjorie ❤️



Posez-moi votre question et j'y réponds dans les Lettres de Coaching.

Pour cela, partagez-moi votre question ici et découvrez ma réponse dans mes prochains mails.



"J'aide les Femmes à se sentir confiantes, audacieuses et libérées pour bâtir une vie en harmonie avec leur nature et envies profondes."

Marjorie DS, Coach Professionnelle Certifiée

Tu reçois ce mail après t'être inscrite via un formulaire sur mon site ou parce que tu as été l'une de mes coachées ❤️



[Se désabonner](#)