

Notre expert



**Cindy Laplace**  
Coach et préparatrice  
mentale  
lc-coach.fr



© SHUTTERSTOCK

Coaching

# ÉVITER LA BAISSSE DE RÉGIME

**Faire sa rentrée sportive et ne pas décrocher ? C'est possible ! La motivation s'identifie, s'entretient et se savoure toute l'année. Nos conseils pour garder l'étincelle.**

PAR ÉMILIE DRUGEON

Voilà une résolution de rentrée 2018 : se mettre au sport avec le bon objectif et dompter son inconscient. Car la bonne volonté ne suffit pas ; on l'a toutes expérimenté, ce zèle qui s'étirole avec les semaines. On se convainc par exemple qu'il est facile de courir mais la course à pied, comme d'autres pratiques, nécessite un plan d'entraînement et une stratégie mentale. Il est illusoire de s'inscrire à la salle de sport, tout feu tout flamme, et penser s'y rendre tous les jours ! Pourquoi ne pas y aller une fois par semaine (c'est-à-dire se fixer ses propres limites et non pas celles des

autres), plutôt que d'être dans l'extrême pour ensuite culpabiliser ? « Il ne faut pas que je flanche ! » est sans doute le pire des mantras. C'est l'exemple type d'une petite formule mentale stressante et contre-productive. Rien de magique là-dedans mais dites plutôt : « J'en suis capable, je vais rester calme, ça va aller. » Une situation où on se renforce, en somme, et non pas une occasion de se dévaloriser. Il n'y a que soi-même pour monter en confiance et se tirer vers le haut. Bien sûr, la pratique peut stagner à un moment mais décider d'aller un peu plus loin, c'est trouver la stratégie personnelle à mettre en place. Un moment de grande satisfaction. ■

### 1 REVENIR À SOI

Quelle est ma motivation intrinsèque ? Je ne pratique pas pour prouver quoi que ce soit ! Ce n'est ni parce qu'il le faut ni parce que ça fait bien d'aller au sport, ce n'est pas non plus parce que c'est plaisant pour telle copine d'être accompagnée. Pérenniser ma motivation, c'est trouver en quoi le sport me fait plaisir, à moi et à moi seule.

### 2 IDENTIFIER UN OBJECTIF À LONG TERME

Par exemple, vous souhaitez améliorer votre souffle ou être plus à l'aise en maillot. Fixez-vous un an avec des sous-objectifs. Cela signifie que dans six mois, vous vous sentirez déjà plus en forme ou plus confortable dans vos vêtements : vous vous rapprochez de votre objectif final. Jugez de vos progrès sur les plans physique et psychologique.

### 3 ÊTRE BIEN ACCOMPAGNÉE

Dans le sport comme dans d'autres activités, nous recherchons inconsciemment à créer du lien social. Or, il est parfois difficile de se mêler à un groupe. Et c'est la désillusion ! Si certaines applis peuvent aider, être soutenue par un coach est une autre option. Il vous connaît et vous accompagne. Ce climat positif de motivation est enrichissant.

### 4 S'ÉCRIRE DES MOTS DOUX

Il faut pouvoir quantifier sa réussite. Dans l'idéal, on l'écrit ! Sur son frigo, son carnet de vie ou son smartphone. Créez-vous un planning : sport une fois par semaine, sortie avec les copines, sortie en amoureux, etc. Et notez vos objectifs, progrès et/ou plans d'entraînement. Du sport tous les jours ? Mieux vaut ne pas être dans l'extrême.

### 5 S'ACCEPTER

Certaines fonctionnent par phases, des *up and down*. Être à fond puis tout lâcher. Ces cycles peuvent être présents sur bien des facettes de leur vie, dont le sport. Que faire alors si on ne s'entraîne plus la moitié de l'année ? S'il n'est pas source de souffrance, il faut accepter ce mode de fonctionnement.

### 6 SE RECENTRER

Dans nos emplois du temps bien chargés, passions et plaisir ne sont souvent pas les priorités de notre inconscient. Appuyez sur reset. Déchargez tout ce qui s'est accumulé sur les plans relationnel, physique, professionnel, etc. Cette récapitulation est l'occasion d'un recentrage pour s'offrir un espace mental disponible.

### 7 DIALOGUER AVEC SOI-MÊME

Des regrets, des paroles décourageantes voire des flagellations... Notre petite voix intérieure peut être nocive. « Il ne faut pas que je lâche », dites-vous. Votre cerveau n'entend pas la formulation négative et n'enregistre pas le « pas » ! Se dire « j'en suis capable » est une forme d'autopersuasion verbale qui entraîne au dialogue interne positif.

### L'impact du dialogue interne

Confiance en soi, diminution du stress, concentration, effort. Ces quatre qualités mentales sont directement impactées par notre voix intérieure. C'est dire l'importance de l'entraîner.  
**Je ne me dis pas :** « Il ne faut pas que je stresse ! Il ne faut pas que je flanche ! »  
**Je me dis :** « J'en suis capable, je vais rester calme, ça va aller. »

### 8 SE DONNER DES CONSIGNES

Un petit programme, en somme. Se dire qu'on va commencer par tel exercice, puis continuer avec tel autre. Il est très différent de s'annoncer à soi-même qu'on va courir tant de kilomètres à telle vitesse plutôt que de se mettre en route et d'improviser. Profitez de votre échauffement pour vous donner des objectifs et pensez au plaisir à venir.

### 9 PRENDRE CONFIANCE

Se sentir soutenue, compétente et avoir le contrôle de ses choix et décisions. Ces trois aspects sont primordiaux pour la confiance en soi. Vos voisines de salle sont plus souples, musclées, minces ? Cette comparaison sociale ascendante peut être l'occasion d'identifier vos propres points forts et éventuellement leurs points faibles à elles.

### 10 ÊTRE INDULGENTE

Fatiguée, épuisée, moins capable de pratiquer son sport préféré. Lorsqu'on est à saturation, le mieux reste de faire un break ou de revoir ses habitudes. Révisez votre temps d'activité, faites moins longtemps ou plus doucement. Une seule mi-temps plutôt qu'un match complet par exemple. On évite les situations de culpabilité.



### Une question de plaisir

S'offrir de nouveaux vêtements de sport pour se motiver ou une récompense en fin de séance, tout cela est très bien mais il ne faudrait pas oublier l'essentiel. « Ce sont des artifices, pas du travail de fond », explique Cindy Laplace, préparatrice mentale. Acheter une nouvelle paire de baskets très chères et croire que cela sera motivant pour aller courir est souvent illusoire, malheureusement. Identifier son plaisir propre est, en revanche, primordial.

