

La motivation

Être motivé signifie avoir le désir, l'énergie, la volonté et la capacité de participer aux activités quotidiennes de la vie. Parfois, vous pourriez être moins motivé à participer au maximum aux activités de la vie en raison de votre maladie. Quand vous manquez de motivation, il est plus probable que vous soyez inactif. Votre santé en souffrira. Par contre, si vous êtes motivé et actif, votre santé s'améliorera.

Voici quelques exemples de choses que vous pouvez faire pour être plus motivé.

- Dressez la liste de toutes les bonnes choses qui découlent de rester en santé, et la liste de toutes les mauvaises choses qui découlent de ne pas être en santé.
- Souvenez-vous que les sentiments suivent souvent les comportements. Faites les choses que vous savez être bonnes pour vous, même si vous n'en avez pas envie. La motivation pour garder certains comportements arrive souvent après avoir adopté ces comportements pendant un certain temps. Soyez patient avec vous-même.
- Commencez lentement. Fixez-vous des buts à court terme et soyez attentif à vous accorder du mérite pour ce que vous faites. Ne vous en voulez pas à outrance pour les choses que vous n'avez pas faites.
- Utilisez un discours intérieur positif pour être plus motivé. Un discours intérieur négatif ne vous fera pas avancer. Si c'est possible, demandez à quelqu'un de vous faire signe quand vous faites des déclarations défaitistes à votre endroit. Vous pourriez être surpris du nombre de fois que cela arrive sans que vous vous en rendiez compte.
- Faites quelque chose que vous aviez l'habitude d'aimer faire, même si c'est difficile. N'attendez pas d'avoir envie de le faire. Souvenez-vous que les sentiments viennent après les comportements.
- Soyez attentif aux personnes autour de vous. Est-ce que vous vous entourez de personnes positives et motivées? Il est bon de demander ce dont vous avez besoin aux personnes autour de vous.
- Cherchez activement des sources d'inspiration. Votre bibliothèque municipale a beaucoup de livres et de vidéos sur la motivation.

Document préparé par : Programme de santé mentale et de traitement des dépendances

Conception : Services de la bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation.

Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé.

Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.