

Mythe du mois de mai

« Je sais que je dois m'entraîner pour ma santé mais je ne suis pas motivé(e) »

Plusieurs éléments peuvent pousser un individu à vouloir entamer un processus de remise en forme par la pratique d'activités physiques (PAP). Que ce soit pour des raisons esthétiques, de santé physique ou psychologique, nombreuses sont les raisons à vouloir se mettre à bouger. Cependant, chez les personnes qui ne sont pas encore physiquement actives, il peut s'avérer un défi au niveau motivationnel d'engendrer un processus de changement d'habitudes de vie et d'intégrer la PAP à sa routine. Comment devenir motivé à faire de l'exercice et surtout, comment cette motivation peut-elle perdurer dans le temps? Pour illustrer comment la motivation vient jouer sur l'adhésion à la PAP, la théorie de l'autodétermination (TAD) est une des plus couramment utilisées. Les auteurs de la TAD, Deci et Ryan (2000), stipulent que la motivation est un construit multidimensionnel qui s'illustre sur un continuum allant de l'amotivation à la motivation intrinsèque via un processus d'internalisation. La motivation intrinsèque est le niveau de motivation idéal à atteindre afin qu'un nouveau comportement perdure dans le temps. Pour ce faire, trois besoins psychologiques fondamentaux doivent être comblés : d'autonomie (le pouvoir de décider quelles activités pratiquer parmi la programmation et l'horaire des cours au CÉPIC), de compétence (l'encadrement par les kinésiologues qui permettent d'augmenter la confiance en ses habiletés) et d'affiliation sociale (la présence des autres membres lors des cours de groupe et à la salle de musculation qui permettent des contacts sociaux). Ces éléments sont tous des facteurs reliés à l'atteinte des trois besoins fondamentaux! Il suffit maintenant de trouver une ou des activités qui procurent du PLAISIR, de bâtir un horaire routinier réaliste qui convient à son mode de vie et de trouver un groupe auquel on s'identifie pour que la motivation à la PAP persiste dans le temps. Finalement, détenir un bon niveau de discipline personnelle quant à sa PAP est secondaire à la motivation pour les jours où elle fait défaut! 😊