



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## À vos marques! Motivation - Olivier Jean, Patinage de vitesse sur courte piste



La motivation est au cœur de tout effort athlétique et réussite. Voici quelques astuces de la part d'Olivier Jean :

Au fil de ma carrière, j'ai surmonté davantage d'obstacles que le nombre total de fois où je suis monté sur le podium. Cette constante adversité m'a fait découvrir trois ingrédients primordiaux pour construire une motivation solide et durable.

Voici mes ingrédients pour une motivation en bonne santé :

1. **Des objectifs**

Pour débiter, poursuivre et persévérer à long terme, il est obligatoire de se fixer un rêve, un objectif ultime, qui nous passionne réellement. Ensuite, il est aussi important de se fixer régulièrement des objectifs de travail à court terme, pour cheminer constamment dans la bonne direction.

2. **Une mémoire fraîche**

Un objectif oublié est un objectif inutile ! Alors, il faut travailler pour garder nos objectifs frais. Par exemple, j'ai des anneaux olympiques affichés en face de mon lit, j'inscris mes objectifs de travail tous les matins dans mon agenda et mon fond d'écran de cellulaire est une médaille olympique.

3. **Des célébrations**

Atteindre un objectif, petit ou gros, est toujours un bon moment pour prendre le temps de célébrer son succès, se féliciter et reconnaître sa progression. Personnellement, une gâterie sucrée est toujours présente pour conclure les entraînements que je déteste le plus.

Je vous encourage fortement à ajouter le plus tôt possible ces trois ingrédients à votre vie pour être toujours motivé à foncer vers les nouveaux défis et surmonter tous les obstacles.

---

## **Le coin mieux-être et mise en forme Solutions Mieux-être LifeWorks**



Vincent Mainville,  
Équipe mieux-être et mise en forme, Solutions Mieux-être LifeWorks

### **Établir un objectif de mieux-être : sachez d’abord pourquoi vous le faites**

La motivation est un état variable, ce n’est pas un attribut qu’on a ou n’a pas. C’est ce qui nous pousse à agir. Prendre le temps de réfléchir aux facteurs qui vous incitent à faire des changements vous aidera à garder le cap sur votre objectif plus longtemps. Une bonne idée serait de considérer votre motivation comme une sorte de continuum en ce qui a trait à la direction et à l’énergie. La direction détermine si une personne s’approche ou s’éloigne d’un résultat donné (il s’agit souvent d’éviter de la douleur ou d’atteindre un sentiment de plaisir). L’énergie, elle, découle de besoins qui sont soit innés (internes), soit acquis à la suite d’interactions avec l’environnement (externes). Elle peut également être le résultat de l’écart entre l’état actuel d’une personne et un objectif convoité.

La motivation se présente sous deux formes : extrinsèque et intrinsèque. La motivation extrinsèque est liée aux récompenses externes et surgit à l’extérieur de la personne. La motivation intrinsèque, à l’opposé, provient de l’intérieur et correspond aux croyances de la personne, ou à ses propres désirs.

Parmi les exemples de motivation extrinsèque dans le domaine de l’exercice, mentionnons les récompenses ou les cadeaux que l’on s’offre à soi-même pour avoir atteint un objectif, la peur des conséquences sur la santé d’un mode de vie sédentaire, la tenue d’une compétition à gagner ou la participation à un groupe, comme une équipe ou un cours de conditionnement physique. Une source de motivation intrinsèque pourrait être la fierté ressentie après avoir relevé un défi personnel, la passion

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information.

pour une activité qui demande d'être en bonne forme physique, le souhait de s'améliorer ou de s'épanouir ou la volonté d'acquérir des habiletés motrices ou physiques.

Les sources de motivation extrinsèque sont habituellement associées à des taux de « rechute » plus élevés. Il arrive souvent qu'une personne abandonne des objectifs liés exclusivement à des facteurs externes, puisque ces derniers peuvent changer ou devenir moins importants à ses yeux. Puisqu'elle prend sa source à l'intérieur, que ce soit par la curiosité, la passion, l'honneur ou l'indépendance, la motivation intrinsèque n'est pas aussi facile à ébranler lorsque les choses se corsent. L'atteinte d'un objectif exige de la persévérance lorsqu'il devient plus difficile d'y arriver ou qu'on se lasse, et de la vigueur en présence d'obstacles. Il est essentiel de savoir *pourquoi* un changement est important.

Ce « pourquoi » est ce qui vous pousse à vouloir apporter ce changement, et la raison pour laquelle il vaut la peine que vous vous battiez. Qu'est-ce qui pourrait vous motiver à surmonter les obstacles? Il pourrait s'agir de votre santé, de votre indépendance, de votre famille ou de toute autre chose importante à vos yeux.

Une fois que vous aurez trouvé votre « pourquoi », vous pourrez commencer à définir un objectif global de mieux-être. Un objectif global de mieux-être comporte trois volets : ce que vous souhaitez accomplir, la raison pour laquelle vous désirez l'accomplir et ce que vous devez faire pour y arriver. Par exemple, si vous souhaitez avoir l'endurance pour jouer avec vos enfants, votre objectif serait d'améliorer votre endurance cardiovasculaire. Pour ce faire, vous devriez commencer à vous entraîner régulièrement. La raison qui vous pousse à vouloir améliorer votre endurance cardiovasculaire serait votre « pourquoi ». Ainsi, votre objectif global de mieux-être serait le suivant : En faisant régulièrement de l'exercice, je vais améliorer mon endurance cardiovasculaire afin de créer de beaux souvenirs pour mes enfants.

La semaine prochaine, nous aborderons l'établissement d'objectifs qui constituent le plan d'action qui vous permettra de réaliser votre objectif global de mieux-être. Pour l'instant, cette feuille de travail vous aidera à lancer le processus qui vous permettra de créer votre objectif global de mieux-être.

### **Exercice d'établissement d'un objectif de mieux-être global**

Mes sources de motivation intrinsèque liées à ma santé et à ma forme physique : \_\_\_\_\_

Mes sources de motivation extrinsèque liées à ma santé et à ma forme physique : \_\_\_\_\_

Mon « Pourquoi » : \_\_\_\_\_

Pourquoi suis-je motivé(e) à apporter ce changement : \_\_\_\_\_

Ce que j'obtiendrai de ce changement : \_\_\_\_\_

Habitude ou comportement à adopter pour apporter ce changement et réaliser mon « Pourquoi » : \_\_\_\_\_

Mon objectif global de mieux-être : \_\_\_\_\_

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.