



# La p'tite motivation

« Je veux être en bonne santé », « Je veux profiter longtemps de mes enfants », « Je veux me sentir belle et séduisante »... C'est sûr qu'on peut ben avoir en tête ce qui nous motive pour le futur, mais y a des jours où l'objectif sur le long terme ne suffit pas pour nous donner le courage de se lever l'péteux du canapé ! On va pas se mentir.

## **Si tu broies du noir, change de décor.**

La prochaine fois que tu seras sur ton divan, écrasée par ta culpabilité, en train de te dire « Aujourd'hui ou demain, ça change quoi ? Là, chu tannée, j'ai pas le goût... », checke ben ce que tu vas faire. Tu vas prendre conscience de ton état mental – écoute ce que t'es en train de te dire. Ensuite, tu vas te diriger vers la porte, enfiler tes running-tchou, sortir et mettre un pied devant l'autre rapidement. Pis, tu vas faire ça pendant 30 minutes. Quand tu reviendras, tu seras dans un autre état mental, et ta culpabilité, elle aura disparu ! Pis là, j'suis sûre que tu vas te dire : « Une chance que je ne me suis pas écoutée ! »

Pis la fois d'après, quand tu n'auras pas envie de prendre soin de toi et que tu essaieras de faire passer ta culpabilité avec un paquet de Doritos, **tu repenseras à ce sentiment de bien-être que tu as éprouvé en rentrant de ta course.** Crois-moi que ça va te motiver ! ●

**«30 minutes à bouger enlèvent  
des heures de culpabilité!»  
Parole de Toutoune!**





# 10 bonnes raisons de rester motivé

1. Bouger améliore ton humeur.
2. Tu respirez la santé et t'as plus besoin d'anticernes.
3. Tu te sens mieux dans ta peau.
4. Tu redécouvres et apprécies qui tu es vraiment.
5. Tes idées reviennent plus vite à la bonne place.
6. Tu peux décompresser après une journée de merde.
7. Tu ne te barres plus le dos en mettant tes bas.
8. Ça te prend un peu plus que de sortir du char pour être à bout de souffle.
9. Fini les crampes en rentrant deux sacs d'épicerie !
10. Ton sourire a du mal à quitter ta face quand tu te regardes dans le miroir.