



Leçon no.1:

Trucs concrets pour appliquer
notre philosophie du jeu à votre
pratique de mouvement.



Module 3:

Trouver la motivation
et le plaisir de bouger.

Leçon 1:

Trucs concrets pour appliquer
notre philosophie du jeu à
votre pratique de mouvement.

La philosophie du jeu d'HappyFitness

On souhaite maintenant vous démontrer comment trouver du fun dans votre pratique de mouvement. On l'a répété; ce n'est pas si difficile de bouger et ce n'est pas nécessairement vous qui manquez de motivation. Toutefois, c'est ce que l'industrie du bien-être et du fitness veut nous faire croire, les messages envoyés entretiennent un manque de confiance envers notre capacité de bouger et viennent complexifier une action qui est simple.

La solution d'HappyFitness pour sortir de ce mode de pensée est d'appliquer la philosophie du jeu à nos entraînements, et même à notre vie en général. Le jeu c'est quelque chose qu'on fait pour le plaisir, qui nous rend curieux, où l'on se permet d'expérimenter, d'être à l'écoute de soi et d'arrêter quand ça ne nous tente plus. Voici les 3 caractéristiques de notre philosophie du jeu:

1. Prioriser le processus au résultat

D'abord, voici la définition du jeu : activité physique ou mentale dont le but essentiel est le plaisir qu'elle procure. Dans un optique d'entraînement, on comprend que le fait d'apprécier le processus même de bouger, plus encore que les résultats qu'il engendre, favorise la répétition de ladite action, et donc la constance. Ceci étant la variable la plus déterminante du succès!

Si vous pouvez trouver des façons de profiter du moment de mouvement, ça crée de la motivation intrinsèque, qui vient de l'intérieur, au lieu d'une motivation qui est externe à vous. De nombreuses études prouvent que la motivation intrinsèque est beaucoup plus forte que la motivation extrinsèque. Pour nourrir cette motivation intrinsèque, il faut trouver des manières d'apprécier le processus sans mettre l'emphase sur les résultats. Attention ici, on ne vous dit pas de ne pas considérer du tout vos objectifs et vos résultats (les données, les calories, les minutes, etc.), mais peut-être de donner un peu moins d'importance à ceux-ci pour en donner un peu plus au processus et aux bénéfices que vous en retirez. On vous encourage à voir votre objectif comme un phare qui vous pousse vers le processus de mise en forme vous permettant ainsi de vivre des expériences, et de profiter de celles-ci.

2. Apprendre à apprendre

Comme le but du jeu est le plaisir, ceci prétend que ce n'est pas sérieux et donc ça présuppose que ce n'est pas grave si on n'est pas bon et qu'on ne performe pas ! Ça laisse donc toute la liberté pour apprendre. Cette caractéristique de notre philosophie du jeu vous invite à essayer de nouvelles activités avec indulgence et curiosité.

3. Curiosité, flexibilité et écoute de soi

Quand on joue, il n'y a rien de préétabli. On est dans un mode d'exploration, de curiosité et d'essai pour voir ce qui va se produire si on fait l'action X ou Y. Il n'y a pas de contrôle, on est dans la flexibilité et l'écoute de ses besoins.

Dans l'entraînement, ceci veut dire d'être attentif à notre niveau d'énergie, au stress vécu et à nos envies du moment pour choisir adéquatement l'activité qui nous conviendra. Ceci veut donc aussi dire que nos entraînements peuvent varier d'une semaine à l'autre. C'est ce qu'on appelle chez HappyFitness la structure de réglisse. Il est bien d'avoir des plans ou des moments d'entraînement prévus, mais il faut savoir accepter qu'on ne fera peut-être pas tout, ou qu'on ne suivra peut-être pas le plan tel quel. Ça demande donc d'être ouvert et flexible au sein des structures établies. Comme une réglisse qui peut se tenir droite mais peut aussi se plier !

Comment réellement aimer bouger?

On nous demande souvent comment faire pour réellement aimer s'entraîner. C'est un processus, mais voici quelques pistes:

Essayez d'arrêter de compter les calories, de choisir vos entraînements parce qu'ils sont à la mode, d'être trop rigide envers vous-même pour vous permettre d'ajuster votre intensité à vos besoins, cessez de vous battre contre votre corps et de vous comparer avec tout le monde.

À la place, tentez de bouger avec vos amis et en nature, partez à l'aventure, encouragez les sportifs que vous croisez, aidez vos amis à entreprendre un nouveau sport, partagez la joie du mouvement, dépassez-vous et soyez fiers, écoutez votre corps et appréciez tout ce qu'il vous permet de faire.

En bref :

- Trouvez une ou plusieurs activités que vous aimez
- Soyez flexible et donnez-vous ce dont vous avez besoin
- Bougez le plus souvent possible
- Profitez et ayez de la gratitude
- Gardez ça simple

**Gardez ça simple,
mais cassez-vous la tête pour avoir du fun!**

Oui, parce qu'avoir du fun donne envie de répéter une action faisant ainsi place à la constance: seule variable infaillible en termes de réussite.

Aussi parce que les études en psychologie positive sont unanimes: le bonheur mène au succès, et non le contraire. Plaisir d'abord et le reste viendra ensuite.

Mais surtout parce que, même s'il ne mène à rien d'autre, le plaisir engendre un gain absolument non-négligeable: celui de passer un bon moment.

Et si ce n'est-ce pas en partie ça le succès, une succession de bons moments, eh bien on ne sait pas ce que c'est...

On vous souhaite plein de moments à bouger intuitivement, dans la simplicité et dans le contentement!

Merci et restez à l'affût des activités du mouvement HappyFitness sur notre page web et sur nos réseaux sociaux!

Ressources et liens

Le livre "*What I think about when I think about running*", de l'auteur Haruki Murakami

Le site web du mouvement HappyFitness | www.happyfitness.ca

La page Instagram du mouvement HappyFitness | www.instagram.com/le_mouvement_happyfitness

La page Facebook du mouvement HappyFitness | www.facebook.com/happyfitnessmtl

Le podcast L'état du jeu du Mouvement HappyFitness, on vous recommande particulièrement l'épisode 1 sur le jeu

www.happyfitness.ca/etat-du-jeu

Le blogue du mouvement HappyFitness | www.happyfitness.ca/publication

Merci beaucoup! 🙏

happyfitness.ca

@le_mouvement_happyfitness