





LE BON DÉPART!

Une fois de plus, vous ne savez pas comment chercher la motivation de votre enfant? Vous semblez voir tout essayé? Eh non, il vous reste au moins cet outil pour vous aider!



- Attention! Cet outil sert à déterminer les motivations de votre enfant! C'est au travers des conclusions, de votre créativité et aussi de votre motivation que vous réussirez à le motiver!
- Un adulte est prêt à marcher tous les soirs, à faire ses exercices prescrits ou à réduire sa consommation en sel pour sa santé, son poids, son niveau d'énergie ou son moral. Mais en général, chez les jeunes, la santé, le poids et la maladie ne sont pas des facteurs très motivants parce que c'est des trucs de vieux (désolé de l'écrire ainsi)! 
- À RETENIR : ce qui est motivant pour vous n'est pas nécessairement motivant pour votre enfant. En misant sur ce qui est concret et important pour votre enfant, vous aurez beaucoup plus de chances de le motiver! 
- Un fois de plus, l'outil est super simple!
 - Étape 1 : Connaître ce qui est le plus possible d'arriver de positif selon l'enfant quand il bouge ou s'il se met à être plus actif. Laissez l'enfant choisir son bonhomme : 😞 , 😐 ou 😊 .
 - Étape 2 : Noter parmi les choses qui sont le plus sujettes d'arriver 😊 , lesquelles sont les plus importantes au yeux de l'enfant. Attribuez le nombre d'étoile adéquat : ☆ , ☆☆ ou ☆☆☆ . 
 - Étape 3 : Réaliser que ce qui risque fort probablement d'arriver 😊 et ce qui est très important ☆☆☆ pour votre enfant, voilà ce qui le motivera!
 - Étape 4 : Trouver les moyens, les mots, les encouragements! 

Étape 1 : Si je bougeais plus...j'aurais plus d'énergie

Étape 2 : Avoir plus d'énergie, pour moi c'est...

😞	😐	😊
Pas vraiment!	Bof, peut-être!	Oui, c'est sûr!

☆	☆☆	☆☆☆
Peu important!	Moyennement important!	Super important!



Si je bougeais plus...	Oui ou non?	Est-ce important?
...J'aurais plus d'énergie	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...J'aurais du plaisir	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...Je m'ennuierais moins	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...Je serais fier/fière de moi	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...Je m'améliorerais dans mes activités	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...La douche d'après serait tellement bonne	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...J'aurais une meilleure humeur	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...Mes parents m'achaleraient moins	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...J'améliorerais ma mémoire	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...Je passerais plus de temps avec mes amis ou ma famille	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...J'aurais de meilleures notes à l'école	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...Je me ferais de nouveaux amis	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...Je me ferais récompenser	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...Je dormirais mieux	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...J'améliorerais mon estime	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...Je réduirais mon niveau de stress	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...J'atteindrais mon poids idéal	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...Je serais en meilleure santé	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...Je réduirais mon niveau d'anxiété	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...Je me sentirais mieux dans ma peau	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...J'aurais de moins en moins mal	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...J'aurais une meilleure concentration	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...J'augmenterais ma force	☹️ 😐 😊	☆☆☆
...Je pourrais porter les vêtements que je veux	☹️ 😐 😊	☆☆☆