

Différence entre la motivation et la discipline

La motivation et la discipline sont les deux faces d'une même pièce et sont toutes deux très importantes pour atteindre les objectifs à long terme tout au long de votre vie. S'il y a quelque chose que vous voulez atteindre, votre raisonnement interne qui vous pousse à vous engager sur la voie de la réalisation de cet objectif est la motivation. L'effort que vous fournissez pour atteindre cet objectif est la discipline.

Aujourd'hui, nous allons examiner ces deux sujets un peu plus en détail.

- **Motivation**

La motivation est le pourquoi de l'objectif. C'est le petit moteur qui vous dit que vous pouvez quand le reste de votre corps vous dit que vous ne pouvez pas. C'est aussi la même force qui peut vous aider à déplacer des montagnes dans les moments difficiles. La motivation est une compétence invariable que vous pouvez retrouver dans les moments faciles ainsi que les moments difficiles grâce à la connaissance de soi et votre volonté.

La motivation est une force intérieure fondée sur l'inspiration et sur votre propre raisonnement interne et externe. La motivation peut vous aider à vous concentrer sur vos objectifs.

- **Discipline**

La discipline diffère d'un individu à l'autre. La motivation et la discipline se complètent directement mais elles ne vont pas toujours de pair. La discipline peut être définie librement comme la stratégie ou l'itinéraire que vous suivez régulièrement pour atteindre vos objectifs. Selon l'entrepreneur et millionnaire autodidacte **Jim Rohn**, "**la discipline est le pont entre l'objectifs et la réussite**".

Comme vous pouvez le constater, la discipline et la motivation sont toutes deux importantes mais **co-indépendantes pour atteindre l'objectif**. Il est toutefois important de ne pas confondre les deux.

Se motiver, c'est bien, mais cela donne un boost à court terme qui peut rapidement s'épuiser. La discipline, en revanche, est une méthode apprise qui permet de maintenir la productivité au fil du temps et de conserver une voie claire vers la réalisation de vos objectifs.

D'une part, être capable de faire ce que l'on est censé faire n'est pas la même chose qu'être motivé pour atteindre un objectif plus élevé, ou maintenir l'auto-motivation nécessaire pour continuer à faire les choses lorsque la volonté est épuisée. Vous aurez besoin de la discipline pour atteindre vos objectifs lorsque la fatigue s'installe et que les choses deviennent de plus en plus difficiles à accomplir.

D'autre part, la motivation est assez redondante sans la discipline. La discipline se cultive au fil du temps et fournit un modèle pour l'élaboration de stratégies visant à atteindre vos objectifs. La discipline peut pousser une personne à réussir face à l'adversité - elle vous pousse à accomplir le travail que vous n'aimez pas mais qui est nécessaire à la progression vers vos objectifs, et elle vous permet de tenir bon lorsque vous **manquez de motivation**.

Jim Rohn suggère qu'il faut une autodiscipline constante pour maîtriser la fixation d'objectifs, la gestion du temps et le leadership, sans ces derniers nous devenons sporadiques et inefficaces. Cet effort constant est nécessaire pour gérer véritablement le temps précieux dont nous disposons.

Il faut également de la discipline pour vaincre la voix lancinante de notre esprit - la peur de l'échec, le syndrome de l'imposteur, la peur du succès. Il faut de la discipline pour étouffer la voix qui évoque la possibilité d'un échec - et il faut de la discipline pour reconnaître nos erreurs et nos limites.

La discipline permet de rester productif, d'accroître la confiance en soi et la patience et vous enseigne ce dont vous avez besoin pour surmonter l'échec.

Conclusion

la motivation est le moteur initial qui incite à agir, tandis que la discipline est la capacité à maintenir cet engagement sur le long terme, même lorsque la motivation fluctue. Les deux sont importantes pour atteindre des objectifs, car la motivation peut être volatile, tandis que la discipline offre une structure et une cohérence nécessaires pour persévérer.

Comme l'a dit Mike Tyson : "**La discipline consiste à faire ce que vous détestez faire, mais à le faire comme si vous l'aimiez**".