



La discipline : un choix renouvelé

La discipline n'est pas la version austère de la motivation. C'est une compétence qui se construit, jour après jour, et qui fonctionne d'autant mieux qu'elle repose sur un sens choisi plutôt que sur une pression extérieure.

- La motivation est une pulsion ponctuelle, liée à l'émotion du moment. La discipline est une structure d'habitudes qui tient même quand la motivation retombe.
- Les routines répétées libèrent la charge mentale : moins on se redemande « est-ce que je le fais aujourd'hui ? », plus l'énergie se déplace vers la qualité du geste.
- Une discipline choisie et comprise tient dans la durée bien mieux qu'une discipline imposée de l'extérieur, qui s'épuise dès que le contrôle se relâche.

À RETENIR

La discipline la plus solide n'est pas la plus rigide — c'est celle qui a un sens pour la personne qui la pratique.

