



LA MOTIVATION

Être motivé, c'est avoir une énergie orientée vers un but.

T'accrocher à un projet est une chose, y rester accroché en est une autre...

Pourquoi ?

- ✓ Parce que la motivation est un état dynamique qui fluctue selon les périodes.
- ✓ Parce que ton énergie n'est pas illimitée et il se peut qu'elle ne soit pas répartie également entre les différentes dimensions de ta vie : études, vie sociale, loisirs, travail, relations amoureuses...

La motivation est de l'énergie contenue à l'intérieur de toi qui provient principalement de ta façon d'être et de penser. Comme elle est très influencée par tes agissements, ton état de santé et ton environnement, tu es le seul à pouvoir réellement et efficacement t'en occuper.

Donc, pour persévérer et faire face aux périodes difficiles, c'est à TOI de l'entretenir régulièrement.

Comment prendre soin de ta motivation scolaire?

1. Tu dois d'abord tenter de préciser ton but.



Pourquoi es-tu inscrit dans ce programme?

Prenons un exemple :

Ton but est d'obtenir un DEC en Sciences humaines, car les matières vues dans le programme t'intéressent et tu veux aller à l'université. Toutefois, ton choix universitaire n'est pas encore fixé. Comme la réalisation d'un projet se fait en plusieurs étapes, il faut te **fixer des objectifs à court et à moyen terme** pour y arriver.

Voici des exemples d'objectifs:

À court terme

«Réussir ma session»

1. Assister de façon active à tous tes cours.
2. Faire tes devoirs et tes travaux au fur et à mesure qu'ils te sont donnés afin de voir rapidement ce que tu as compris.
3. Prendre rendez-vous avec tes enseignants pour poser des questions d'éclaircissement, pour faire valider un travail de session ou encore pour comprendre l'utilité d'une tâche demandée.
4. Utiliser les ressources du collège au besoin (CAF, BAR, SAIDE, API...).
5. T'entourer de personnes stimulantes qui t'encouragent dans ton projet.
6. Faire tes travaux scolaires dans des endroits qui limitent les distractions.
7. Apprendre à bien gérer ton temps (des outils et ateliers sont offerts au collège pour t'aider).

À moyen terme

«Clarifier mon but professionnel»

1. Faire l'inventaire de tes forces et de tes intérêts. Penser à des actions qui t'attirent souvent des compliments, à des tâches que tu fais avec plaisir.
2. Être ouvert à vivre différentes expériences, à sortir de ta zone de confort pour apprendre à mieux te connaître.
3. Questionner les gens de ton entourage pour en connaître plus sur leur profession.
4. Faire un stage d'un jour ou de quelques heures dans des milieux de travail.
5. Consulter les affichages de postes dans les journaux ou sur Internet.
6. T'impliquer dans des activités parascolaires ou de bénévolat.
7. Faire une recherche pour découvrir des programmes d'études.
8. Consulter le service d'orientation du Collège (Claude Lévesque, service de consultation, #2605).

2. Pour persévérer dans les tâches quotidiennes essentielles à l'atteinte de ton but, il faut :

Percevoir la valeur de l'activité demandée ou des notions à maîtriser, leur donner un sens

- ✓ Comprendre pourquoi on te demande de faire cette activité.
- ✓ Voir son utilité dans le cheminement que tu t'es fixé.

N.B. Tes enseignants peuvent t'éclairer, au besoin.

Percevoir que tu es capable d'accomplir la tâche

- ✓ Te référer à ton expérience antérieure comme étudiant.
- ✓ Faire confiance à ta capacité d'adaptation (est-ce la première situation nouvelle à laquelle tu es confronté?).
- ✓ Analyser les échecs du passé et en faire des moteurs de changement.
- ✓ Te souvenir des défis que tu as pu relever jusqu'à maintenant et de la satisfaction ressentie.

Percevoir que tu as un contrôle sur la tâche demandée (ici, on fait référence à ton autonomie)

- ✓ Tu sais que tu peux compter sur tes stratégies d'études antérieures pour accomplir la tâche (le BAR peut t'aider à peaufiner celles-ci!).
- ✓ Tu sais que tu peux te discipliner (gestion du temps, lieu d'étude, va chercher de l'aide au BAR au besoin).
- ✓ Tu sais que tu peux ajouter une touche personnelle dans certains travaux demandés.

N.B. Il faut toutefois savoir lâcher prise là où tu n'as pas de contrôle.

* Réf: Viau, Rolland (2009). *La motivation à apprendre en milieu scolaire*. Éditions du Renouveau pédagogique inc.

Les conditions de réussite d'un projet scolaire sont-elles si différentes de celles d'un projet personnel?

Pense à un projet auquel tu tenais et que tu as réalisé avec succès (camp de vacances, voyage, tournoi sportif, campagne de financement, etc.)

- As-tu rencontré des embûches en cours de route?
- As-tu eu besoin d'aide?
- As-tu eu des doutes sur la faisabilité de ce projet?
- Qu'est-ce qui t'a poussé à continuer?
- Cette réussite est-elle le fruit du hasard?
- Pourquoi es-tu si fier de cet accomplissement?



Source de l'image : Pixabay

Si tu as tendance à douter de tes capacités, je te propose de tenir un petit **carnet de tes succès**.
Écris-y tout ce dont tu es fier d'avoir accompli.
En moment de doute, relire son carnet peut faire un grand bien à l'estime de soi!

Pour t'aider à retrouver ou à maintenir ta motivation, voici les ressources disponibles au collège:

Tes enseignants / les API / le conseiller d'orientation / l'équipe de la Vie étudiante / le BAR.

C'EST DANS L'ACTION QU'ON SE MOTIVE!