

---

# CAPSULE DE L'API

## « LA MOTIVATION »

---



[Image](#)

**La motivation est cette force qui nous met en action.**

Cette source d'énergie :

- ✓ Est influencée par des éléments en lien avec :
  - ❖ La personne que nous sommes (ex.: nos intérêts, nos valeurs, notre personnalité, la clarté de nos projets). Cette motivation procure des émotions positives.
  - ❖ Des éléments environnementaux sur lesquels nous n'avons pas de contrôle (ex: bouleversements provoqués par une pandémie, exigences d'un cours et/ou prof).
- ✓ Oriente l'attention (vers un but, une tâche ou une personne) et agit sur la concentration.
- ✓ Est nécessaire à la réussite et l'atteinte de ses objectifs.

Des facteurs extérieurs (ex: accéder à une promotion, éviter de retarder son parcours) peuvent stimuler une source d'énergie de façon efficace et rentable. Il n'est pas nécessaire d'être passionné pour être motivé.

### **Quand la démotivation se pointe le bout du nez ...**

Identifie les éléments qui nuisent à ta motivation. À partir d'une attitude positive, nous te proposons d'identifier les obstacles pour ainsi t'aider à trouver des solutions adaptées à ta réalité. Pour t'alimenter dans ta réflexion, nous t'avons préparé quelques éléments-clés sur lesquels nous t'invitons à réfléchir.

**Rappelle-toi que l'énergie génère de l'énergie;  
c'est donc dans l'action qu'on se motive !!!**

---

***Ta motivation est reliée à ta perception concernant l'utilité de la tâche que tu as à accomplir.***

Ainsi, il peut te paraître plus difficile d'embarquer dans cette nouvelle démarche d'apprentissage. Pour t'aider à te motiver :

- ★ Souviens-toi de tes objectifs initiaux (projet d'études qui fait du sens pour toi)
  - ☆ Réussir tes cours pour terminer ou avancer dans ton programme;
  - ☆ Terminer ta formation dans les meilleurs délais;
  - ☆ Être admis à l'université ou sur le marché du travail dans un secteur d'activité que tu aimes.
- ★ N'attends pas d'être motivé pour commencer : **L'ACTION stimule la MOTIVATION.**
- ★ Revois ton organisation en fonction d'une formation à distance : Consulte la Capsule des API.
- ★ Trouve-toi des stratégies d'études à ton image.
- ★ Dans le doute, tente ta chance car tu as tout à gagner.

***Ta motivation est variable selon ton niveau d'intérêt pour la tâche demandée. Ainsi, pour favoriser ton intérêt pour tes cours :***

- ★ Déjoue la matière que tu trouves moins intéressante en :
  - ☆ Te mettant au défi. C'est l'occasion d'aller te chercher une fierté et de te sentir efficace et compétent;
  - ☆ Te référant à l'importance du cours dans ton programme et ton cheminement;
  - ☆ Étant persévérant;
  - ☆ Privilégiant l'atteinte de petits objectifs (courtes périodes fréquentes).

***Ta motivation augmente quand tu te sens compétent et en contrôle dans une tâche. Pour augmenter ce sentiment de compétence :***

- ★ Surmonte les difficultés possibles que tu éprouves avec la matière;
- ★ Cherche les réponses à tes interrogations au fur et à mesure pour éviter de te décourager (enseignants, amis, collègue, famille).

## Trucs rapides :

- ✚ Centre-toi sur ce que tu peux contrôler :
  - ☆ La poursuite de tes études;
  - ☆ Ton temps d'études, ta discipline et tes méthodes de travail.
- ✚ Surmonte tes pensées négatives.
- ✚ Entoure-toi de gens positifs et motivants 😊 (profs, parents, amis, etc.).
- ✚ Informe ton entourage de ta progression dans tes cours.
- ✚ Fais confiance et consulte tes enseignants; ils vont certainement adapter du mieux qu'ils peuvent leur façon de faire.
- ✚ Déjoue les distractions (cellulaire, Facebook, Instagram, Netflix).
- ✚ Utilise-les plutôt comme récompense après un temps d'études.
- ✚ Place-toi dans des conditions qui favorisent l'étude; pour t'aider, consulte les autres Capsules des API.
- ✚ Vise l'équilibre dans tes activités et un mode de vie sain pour garder le moral.

