

Page 1 de 3

***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 a 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 saine pour garder le moral.

