

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 agis 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 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 persévérand;
 - ★ 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 😊 (prof, 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.

