

Bonjour, bienvenue à cet épisode de la balado Les clés de la réussite qui vous est présentée par le Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval. Aujourd'hui, nous traiterons de la motivation scolaire, des moyens pour la soutenir et la développer.

La motivation n'est pas un état stable et plusieurs variables peuvent lui nuire ou la stimuler. Que ce soit le stress, l'impression du peu d'utilité de la tâche ou tout simplement des difficultés de compréhension. Donc, je vous invite dans un premier temps à vous questionner sur quelles pourraient être les variables qui viennent interférer sur votre motivation. Est-ce le stress, les doutes, les difficultés de compréhension, le manque d'intérêt, l'orientation scolaire et professionnelle. Peu importe, questionnez-vous sur ce point dans un premier temps.

La question à se poser: Qu'est-ce qui vient nuire à ma motivation maintenant?

Une deuxième proposition que je pourrais vous faire serait d'établir des objectifs précis et courts, plutôt que flous et très longs. Donc, par exemple, au lieu de planifier «Je vais travailler toute la journée demain», je vous propose plutôt un objectif du type «Je vais faire deux exercices, dans tel chapitre, à telle période» ou «Je vais lire telle section de cette lecture, à tel moment et pour quelle raison». Donc des objectifs précis, courts et relativement établis dans le temps.

Une autre suggestion que je peux vous faire est de prendre quelques secondes pour ramener à votre esprit les bonnes raisons pour vous de réaliser la tâche. Je vous propose de faire ce petit exercice juste avant le moment que vous aviez prévu pour travailler. Pourquoi? Parce que c'est à ce moment que la motivation peut diminuer et la probabilité de remettre au lendemain peut augmenter. Donc au lieu de vous motiver par des obligations, par exemple en vous disant «Il faut que je fasse la tâche», prenez quelques secondes pour revenir sur vos bonnes raisons de la réaliser en vous posant la question «Pourquoi je réaliserais cette tâche-là?». Ces raisons peuvent être reliées à la matière comme tel pour vos connaissances, mais aussi à d'autres raisons indirectes comme, par exemple, la baisse du stress, l'augmentation de votre satisfaction personnelle, le plaisir que vous aurez à faire une activité de loisir que vous avez prévue après la tâche. Peu importe, prenez le temps de regarder vos motivations, vos bonnes raisons à vous de réaliser cette tâche-là.

Je vous suggère également d'identifier vos activités récompenses qui suivront la réalisation de vos tâches. Ce sera une motivation quelque peu indirecte, mais qui peut vous aider à persévérer dans la réalisation de ce que vous voulez faire.

Je vous invite également à profiter des relations sociales que vous avez avec les autres étudiants du cours. Pourquoi pas discuter de la matière, des travaux à faire, ce qui peut stimuler notre intérêt. De plus, vous pourriez établir des objectifs communs, ce qui donne un peu de pression externe. On en a toujours un peu besoin pour des matières qui sont plus difficiles pour nous.

Des questionnements concernant votre orientation scolaire et professionnelle peuvent venir interférer sur votre motivation. Pendant la réalisation d'une formation, il est normal de se questionner concernant notre projet professionnel. Cela dit, si ces questionnements viennent nuire de façon importante à votre motivation, des conseillers d'orientation peuvent vous aider au Centre d'aide aux étudiants. Je vous invite également à suivre l'actualité dans votre domaine, à bien connaître les différentes possibilités sur le plan professionnel, ce qui vous aidera à préciser votre projet et évidemment à stimuler votre motivation.

Finalement, n'oubliez pas que c'est l'action qui stimule la motivation. Donc n'attendez pas de vous sentir extrêmement motivé avant de débiter une petite tâche. Attendre d'être motivé est souvent un prétexte à la remise à plus tard.

Bien sûr il existe beaucoup d'autres stratégies ou attitudes à mettre de l'avant pour stimuler votre motivation scolaire. Pour aller plus loin sur le sujet, direction le site web du Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval au [aide.ulaval.ca](http://aide.ulaval.ca). Vous retrouverez un texte sur le sujet ainsi que des références. Vous y retrouverez également des formations interactives, plusieurs textes, webinaires et autres ressources pour vous aider dans la réalisation de vos études à l'Université Laval. Bonne fin de journée et bonne étude!