

motivation

Vous croyez avoir un problème de motivation ? Dans les lignes qui suivent nous présentons un ensemble de raisons qui pourraient expliquer votre problème et certaines pistes de solution pour vous aider. Peut-être vous reconnaîtrez-vous dans l'une ou l'autre des descriptions qui suivent ? Si c'est le cas, lisez bien les paragraphes identifiés « Clé pour comprendre » et « Comment s'aider ».

Pour commencer, vérifiez lequel (lesquels) des énoncés qui suivent décrit le mieux votre état motivationnel.

Si je ne suis pas motivé à faire ce travail, à étudier, à aller à ce cours c'est parce que ...

1. *« Dans le fond, le prof nous demande de faire un travail niais, je ne vois pas ce que cela donne, je me demande parfois ce que je fais au cegep.. Je ne vois pas vraiment le sens ou l'importance de ce que je fais ici ».*
2. *« Dans le fond, je suis tellement peu sûr d'avoir ce qu'il faut pour réussir...que j'aime autant même pas essayer...je le sais d'avance que ça marchera pas »*
3. *« Je le sais que je suis pas bon dans cette matière-là...et je ne peux rien changer à cela ! »*
4. *« Je ne sais pas comment satisfaire aux exigences;. Il me semble que je travaille fort et c'est comme jamais suffisant...ce que je faisais avant et qui marchait...cela ne marche plus...et je sais pas comment faire autrement »*

1- CELA EN VAUT-IL LA PEINE ? OU « QU'OSSE DONNE ! »

Se peut-il que...

- ✓ vous ne trouviez pas vraiment de sens à ce que vous faites à l'école, vous n'en voyez pas l'utilité ?
- ✓ vous n'avez pas vraiment de but dans la vie, en rapport avec vos études?
- ✓ vous avez beaucoup de difficultés à trouver de l'intérêt à vos cours ?

🔑 **Clé pour comprendre** : Il est normal de s'ennuyer à faire quelque chose qui n'a aucun sens pour nous et qui nous semble peu intéressant. Cela rend peu enclin à s'engager, à s'investir et à persister dans les tâches en question.

⊗ **Comment s'aider** : Il pourrait être temps que vous commenciez à définir vos buts dans la vie, par exemple, en explorant du côté de l'Information scolaire et professionnelle et de l'Orientation. Dans le cas des travaux scolaires que vous avez à faire (exercices, lectures) et dont vous ne voyez pas l'intérêt, n'hésitez jamais à demander à vos professeurs de vous préciser pourquoi ils vous demandent de faire cette tâche, en quoi elle pourra vous servir dans les cours qui viennent...Ne soyez jamais en panne de sens...**CHERCHEZ-LE !** N'hésitez pas à consulter des personnes susceptibles de vous aider à le trouver.

2- JE NE SUIS PAS SÛR(E) D 'ÊTRE CAPABLE !

Se peut-il que...

- ✓ vous cherchiez très peu à faire des liens entre ce que vous apprenez dans vos cours et ce que vous savez déjà (« cela ressemble à... », « cela me fait penser à... », « j'ai déjà entendu cela quelque part... », etc.) ?
- ✓ vous utilisiez rarement vos notes de cours (aucune relecture ou tentative de les compléter, d'en faire le plan, de les comprendre, d'en identifier les mots clés ou de les résumer dans vos mots, etc.) ?
- ✓ vous cherchiez rarement à vous trouver des exemples personnels, des analogies qui vous permettraient de vous assurer que vous comprenez bien une notion ?
- ✓ vous ne révisiez pas vos notes de cours avant la veille de l'examen ?

🦋 **Clé pour comprendre** : Il se peut que vous croyiez que faire les actions décrites ci-haut ne changerait rien pour la réussite de vos cours. Il se peut également que vous ne soyez pas vraiment convaincu d'être capable de bien réussir à comprendre et à utiliser adéquatement les connaissances théoriques et pratiques enseignées et que cela vous décourage jusqu'à vous empêcher, même, d'essayer.

⊗ **Comment s'aider** : Manifestement vos croyances vous jouent de bien mauvais tours. Pour vous convaincre de votre capacité à réussir, commencez par penser aux réussites que vous avez déjà obtenues (un examen réussi, un travail bien noté) puis examinez honnêtement les comportements qui ont contribué à vous procurer cette réussite. Vous comprendrez probablement que les comportements décrits ci-haut ne sont pas si inutiles que vous pourriez le penser ...et que, règle générale, vous êtes capable de faire ce qu'il faut pour réussir. Toutefois, vous aurez peut-être à adapter votre manière de faire aux exigences nouvelles et...il se peut que vous ne sachiez pas trop comment faire ou même que vous ne soyez pas convaincu que cela en vaut la peine....mais cela c'est un autre problème ! Ce qui devrait être clair, c'est que vous êtes CAPABLE de tirer votre épingle du jeu si vous décidez de vous y mettre et de vous donner les conditions susceptibles de vous aider à y arriver. N'hésitez pas à consulter vos professeurs ou la conseillère à l'aide à la réussite pour vous aider.

3- C'EST PAS DE MA FAUTE!!

Se peut-il que...

- ✓ vous attribuiez souvent aux autres ou à des circonstances étrangères à vous vos échecs autant que vos réussites ? Par exemple, vous avez échoué un examen... parce qu'il était trop difficile (pas parce que vous n'aviez pas assez ou mal travaillé)... parce que vous avez été malchanceux, le professeur a justement posé les questions que vous n'aviez pas préparées (pas parce que vous n'étiez pas assez prêt)... parce que il y avait bien trop de matière à préparer pour cet examen

(pas parce que vous avez mal géré votre temps pour préparer votre examen) ,etc. ?

- ✓ vous viviez vos échecs (et même vos réussites) en ayant la perception de ne pouvoir rien y changer : « j'ai jamais été bon en math », « le français, ça toujours été ma matière forte » ...que voulez-vous que j'y fasse...c'est comme cela!!!! ?

🔑 **Clé pour comprendre** : Vous croyez probablement que vous ne **pouvez** pas vraiment changer votre manière d'étudier, votre manière « d'être étudiant » et cela d'autant plus que vous ne croyez pas deux instants que cela pourrait vous faire mieux réussir ou vous procurer plus de plaisir à l'école.

⊗ **Comment s'aider** : Prenez le temps de questionner vos collègues qui réussissent...examiner la qualité de leurs notes de cours, la manière qu'ils ont de gérer leur temps, le temps qu'ils investissent à étudier, etc. Vous pouvez également, et en tout temps, consulter la conseillère en aide à l'apprentissage, demander des conseils à vos professeurs, lire les chroniques du Savais-tu sur les méthodes de travail, etc.

4- SI JE SAVAIS MIEUX COMMENT FAIRE !!

Se peut-il que...

- ✓ vous avez de la difficulté à prendre de bonnes notes de cours ?
- ✓ vous n'avez pas une technique d'étude des plus efficaces ?
- ✓ vous lisiez fréquemment un texte sans vous arrêter pour organiser l'information que vous venez de lire ?

🔑 **Clé pour comprendre** : Si vous n'avez pas de bonnes notes de cours...c'est normal d'être un peu découragé quand vient le temps d'étudier; il se peut, en outre, que parce qu'elles sont bien incomplètes elles n'aient plus aucun sens !! Difficile d'avoir le goût d'étudier dans ces conditions...

⊗ **Comment s'aider** : Souvenez-vous que

- plus vous vous serez préparé pour un cours, plus il vous sera facile de prendre de bonnes notes parce que...vous aurez plus de facilité à repérer le plan de l'information transmise, de son organisation, vous serez plus facilement capable d'identifier les mots clés, de faire des liens, d'établir des relations entre les idées, etc. Pour en savoir plus, consultez le feuillet sur la prise de notes au présentoir.
- pour améliorer votre technique d'étude, prenez l'habitude de faire l'exercice suivant : racontez les cours que vous avez eu dans la journée à quelqu'un...vous serez alors forcé de mettre de l'ordre dans vos notes, de structurer et d'organiser les informations de manière à pouvoir les raconter... Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter votre professeur, les feuillets sur

l'étude disponibles au présentoir du D-3603 ou de prendre rendez-vous avec la conseillère en aide à l'apprentissage.

- pour devenir un lecteur efficace, découvrez la méthode SQ3R...consultez le feuillet du présentoir ou la conseillère en aide à l'apprentissage.

Louise Gatien
Aide à l'apprentissage
D-3610

1999/01/14

Référence : Barbeau, D., Montini, A., Roy, C. *Sur les chemins de la connaissance*,
AQPC, 1997,
Barbeau, D., Montini, A., Roy, C, *Tracer les chemins de la connaissance*,
Actes du 17e Colloque annuel de l'AQPC, 1997