

Mieux se connaître pour mieux choisir

# COMMENT MAINTENIR SA MOTIVATION DURANT SES ÉTUDES

---



La motivation est la force ou le moteur qui te pousse à l'action. Évidemment, plusieurs éléments peuvent affecter ta motivation durant ton parcours au collégial.

Tu te poses des questions sur ta motivation ?

Tu aimerais avoir des pistes de solution pour favoriser et maintenir ta motivation ?

Tu es à la bonne place !

---

---

### Signes que tu es motivé (e) :

- Quand tu penses à ta journée, tu te sens stimulé (e).
- Tu as le goût de te dépasser.
- Tu essaies différentes méthodes d'organisation pour trouver celle qui te convient le mieux.
- Tu te sens plein (e) d'énergie.
- Tu n'hésites pas à aller chercher de l'aide en cas de difficulté.

### Signes que ta motivation baisse :

- Tu as de la difficulté à te lever le matin, tu n'as pas le goût d'aller à l'école.
- Tu t'absentes de plus en plus de tes cours sans raison valable.
- Tu fais le strict minimum.
- Tu as tendance à remettre à plus tard.
- Tes résultats scolaires sont à la baisse.
- Tu as parfois de la difficulté à te concentrer.
- Tu as le goût de tout laisser tomber.

## LES TROIS DIMENSIONS DE LA MOTIVATION

Pour favoriser et maintenir ta motivation, tu dois répondre **OUI** aux trois dimensions de la motivation.

### 1. Mon projet d'études fait du sens pour moi.

Pour accorder de la valeur à une activité, tu dois te sentir intéressé (e) et en comprendre l'utilité. Si tu te poses des questions comme « À quoi ça sert de... » ou « J'ai vraiment l'impression de perdre mon temps », il se peut que la valeur que tu accordes à cette activité ne soit pas très élevée. Bien sûr, durant ton programme d'études, ce n'est pas tous les cours qui te paraîtront utiles et intéressants. Par conséquent, ton niveau de motivation peut varier d'un cours à l'autre. Par contre, si l'ensemble de tes cours ne correspond pas à tes intérêts ou ne t'apporte rien d'utile, une réflexion s'impose.

### 2. Je me sens confiant de réussir.

Une personne motivée est une personne qui est confiante en ses capacités. As-tu tendance à te comparer avec les autres ou à douter de toi ? As-tu parfois l'impression

---

de ne pas être à la hauteur, pas assez bon (ne), pas assez vite ? Il est connu qu'une personne qui sous-évalue ses compétences a tendance à abandonner plus facilement lorsqu'elle rencontre des difficultés. Certains éléments comme l'expérience de l'échec ou l'anxiété peuvent t'amener à remettre en question tes compétences et parfois même ton choix de programme d'études. La meilleure façon d'augmenter sa confiance en ses capacités est de vivre des réussites. Pas besoin de réaliser de grandes choses ! Miser sur les petites réussites au quotidien, c'est la clé.

3. Je m'implique dans mes études, même si ce n'est pas toujours facile.

Ta motivation s'exprime à travers ton engagement. As-tu l'impression de subir plutôt que choisir ? Sens-tu que tu as du pouvoir sur la situation ? L'engagement est la manifestation de ta motivation en actions concrètes. Faire les efforts demandés, bien s'organiser, participer en classe, consulter les ressources au besoin sont tous des exemples d'engagement. Plus on se sent responsable de ses choix, plus il est facile de s'investir dans des projets qui nous tiennent à cœur.

## BYE BYE PENSÉE MAGIQUE !

La motivation, ça se cultive et ça s'entretient. Rien n'est magique ! Pour se maintenir motivé (e), il faut :

- Un programme d'études qui fait du sens pour toi, en lien avec tes intérêts, aspirations, forces et compétences;
- Une bonne dose de confiance en soi, avoir le sentiment d'être bon (ne) dans ce que tu fais, vivre des petites réussites au quotidien;
- Avoir le sentiment que tu es responsable de tes choix et de ta réussite, en y investissant les efforts demandés et en consultant les différentes ressources du cégep en cas de difficulté.

Cette lecture suscite des réflexions chez toi ? Tu as le goût d'en discuter ? Viens nous voir. On est là pour toi.

*L'équipe des conseillères d'orientation du Cégep*