



UNIVERSITÉ
LAVAL

LA MOTIVATION

7

CENTRE
D'ORIENTATION
ET DE CONSULTATION
PSYCHOLOGIQUE

DISPOSITIONS

À L'ÉTUDE

DISPOSITIONS À L'ÉTUDE

LA MOTIVATION

**CENTRE
D'ORIENTATION
ET DE CONSULTATION
PSYCHOLOGIQUE**

Préparé par
Louise Careau, psychologue
Anne-Louise Fournier, psychologue

Février 2002

© **Tous droits réservés :**

toute reproduction, partielle ou totale n'est possible
qu'avec la permission écrite du Centre d'orientation et
de consultation psychologique de l'Université Laval

AVANT-PROPOS

Décider d'être étudiante, étudiant, pendant une ou plusieurs années, c'est choisir une des voies possibles pour aller plus loin sur les plans personnel et professionnel. C'est une occasion d'approfondir ses connaissances, d'acquérir une façon d'apprendre.

Ce guide constitue un outil pour vous aider à vous motiver à apprendre. Il vise à offrir aux étudiantes et aux étudiants une compréhension des différentes variables qui influencent la motivation face aux études. Des pistes de réflexion et d'action seront proposées en vue de favoriser le développement et le maintien d'un état propice à l'atteinte de ses objectifs scolaires et professionnels. Les moyens suggérés sont concrets et efficaces et permettent ainsi de faire face à l'exigence de la formation universitaire avec plus de compétence, avec plus de confiance.

Plusieurs théories ont été développées au sujet de la motivation. Le présent guide s'inspire principalement des travaux de Rolland Viau (1994). Les stratégies proposées ont été élaborées à partir des recherches faites dans le domaine et ont été démontrées comme étant efficaces. La formule n'est cependant pas magique. La disponibilité à son projet de formation et un choix d'orientation approprié demeurent des éléments importants pour réussir ses études.

Nous croyons que ce guide ainsi que les autres guides de cette série vous aideront à atteindre vos objectifs d'étude avec plus de plaisir et de satisfaction. Nous espérons qu'ils seront pour vous des compagnons de route pendant votre passage à l'université.

Bonne lecture et bonne étude!

SOMMAIRE

LA MOTIVATION	7
Les facteurs déterminants de la motivation	7
Perception de la valeur	7
Perception de la compétence	8
Perception de contrôle	8
Les indicateurs de la motivation	9
Le choix	9
La persévérance	10
L'engagement cognitif	10
La performance	10
Résumé	11
Développer et maintenir sa motivation	13
Identifier vos objectifs à court et à long terme	13
Compléter votre formation	13
Alimenter votre sentiment de compétence	13
Choisir de s'engager : penser défi!	14
Persévérer et se donner le droit à l'erreur	14
User de stratégie	14
Bien interpréter vos résultats scolaires	15
Identifier et soutenir votre intérêt vis-à-vis une tâche	15
La motivation vient après l'action	16
Visualiser le travail en entier	16

Réduire les gros travaux en petites tâches	16
Des auto-instructions efficaces.....	16
Prévoir des périodes de travail courtes et fréquentes	17
Savoir reconnaître si vous avez besoin d'aide dans vos travaux	17
Résumé	17
MOTIVOMÈTRE	18
BIBLIOGRAPHIE.....	20

LA MOTIVATION...

Dès que vous entendez ou lisez ce mot, le nom, l'image d'une personne vous viennent à l'esprit. Nous avons tous côtoyé, à un moment ou à un autre de notre vie, une personne qui débordait de motivation. Vous savez, l'ami hyperactif impliqué dans de multiples projets, toujours prêt à vivre de nouvelles expériences et à relever de nombreux défis. Comment fait-il, comment arrive-t-il à être aussi hardi et dynamique?

Afin de réussir ce que l'on entreprend, il est avantageux, peu importe le champ d'activité, d'être motivé. Certains y arrivent, d'autres pas. Pour plusieurs la motivation est un concept abstrait sur lequel nous n'avons pas de pouvoir, un état qui va et vient au gré du vent ou des forces qui nous échappent... Qu'en est-il exactement?

La motivation est un état dynamique qui a ses origines dans les perceptions qu'une personne a d'elle-même et de son environnement et qui l'incite à choisir une activité, à s'y engager et à persévérer dans son accomplissement afin d'atteindre un but. Nous croyons qu'en comprenant bien cet état dynamique, vous pourrez influencer votre motivation à l'étude.

LES FACTEURS DÉTERMINANTS DE LA MOTIVATION

Mais quelle mouche a piqué notre ami hyperactif pour qu'il soit aussi motivé? Qu'est-ce qui le pousse à s'engager à fond dans tout ce qu'il touche?

La manière dont un individu se perçoit et perçoit le contexte dans lequel il se trouve déterminera sa motivation. Au plan scolaire, la motivation d'une étudiante ou d'un étudiant serait influencée par trois types de perception : la perception de la **valeur** de l'activité (ex: cours, lectures, exercices), la perception de sa **com-**

pétence à l'accomplir et la perception du **contrôle** qu'il possède sur son déroulement et ses conséquences.

Perception de la valeur

La valeur que l'on accorde à une activité influence de façon directe notre désir de s'y adonner. L'étudiante ou l'étudiant développera sa propre perception de la valeur d'une activité à partir de deux éléments : l'utilité de l'activité et le type de but visé.

- l'**utilité** d'une activité.

Une personne n'est pas motivée à s'engager dans un quelconque projet si elle le juge inutile et non pertinent. Une étudiante ou un étudiant qui ne voit pas de lien entre le cours qu'on l'oblige à suivre et la profession qu'il exercera, ne sera pas intéressé à y investir temps et énergie. On s'engage rarement dans une activité pour le simple plaisir de le faire. On finit toujours par se demander qu'est-ce que ça peut nous rapporter.

- le **type de but** fixé.

Habituellement, une personne tente d'atteindre plusieurs buts avoués et non avoués lorsqu'elle est aux études. On classifie souvent ces buts en deux grandes catégories :

- les buts **sociaux**

Certains peuvent avoir comme objectif, en étudiant, de s'identifier et d'adhérer à un groupe ou à une classe sociale. Il est possible que les études permettent à un individu de développer son sentiment d'appartenance à la famille ou aux amis.

- les buts **scolaires**

Ces buts ont souvent trait à l'**apprentissage**, à l'acquisition de connaissances, au plaisir d'apprendre et à la satisfaction d'une curiosité. On qualifie ces buts d'**intrinsèques**. Ils peuvent également parfois avoir trait à la **per-**

formance, à l'obtention de l'estime, de la reconnaissance des autres, de récompenses et de félicitations ainsi qu'à l'atteinte d'une moyenne ou d'un résultat prédéterminé. On qualifie ces buts d'**extrinsèques**.

Dans le secteur de l'éducation, on a souvent condamné les buts de nature extrinsèque au profit des buts de nature intrinsèque. Nous croyons qu'il ne faut pas opposer ces deux types de but mais plutôt en voir la complémentarité. Les buts de performance procurent une motivation à plus long terme alors que les buts d'apprentissage influencent la motivation à court terme. Les buts de performance n'ont rien de répréhensible mais il est préférable de poursuivre les deux types de but.

Enfin, soulignons que les personnes qui entreprennent des études ne tendent pas nécessairement vers les mêmes types de buts dans toutes les matières. L'étudiante ou l'étudiant désirent entrer en médecine, par exemple, visera peut-être la performance en mathématiques alors qu'il visera davantage l'acquisition de connaissances en biologie.

Perception de la compétence

Il s'agit de l'évaluation qu'une personne fait de sa capacité de réussir sa formation universitaire et de sa perception de soi en tant qu'apprenante. Plus la perception sera positive, plus grande sera la motivation. Si, par exemple, vous croyez avoir «la bosse des maths», vous êtes probablement de celles ou de ceux qui aimez étudier cette matière et qui vous tenez à jour dans les exercices à compléter.

Cette perception est basée sur nos expériences antérieures. Nous observons cependant que cette évaluation n'est pas toujours juste et que plusieurs interprètent de façon erronée leurs expériences passées. Nous avons, par exemple, tendance à nous souvenir davantage de nos échecs que de nos réussites.

Aussi, plusieurs étudiantes et étudiants sont trop rapidement portés à attribuer à la chance leurs succès et au manque d'intelligence ou d'aptitude leurs échecs.

Nous avons également observé que certains n'ayant connu que des succès par le passé s'écroulent dès le premier échec, sans chercher à analyser et à comprendre les raisons de cette contre-performance.

Enfin, plusieurs perçoivent négativement l'anxiété vécue avant une évaluation et concluent prématurément qu'ils sont incapables de réussir. On ignore souvent que l'anxiété peut nous être, jusqu'à un certain degré, bénéfique. L'anxiété n'est pas liée à nos aptitudes mais bien à la perception que nous avons de celles-ci.

Perception de contrôle

Il s'agit ici de la perception du degré de maîtrise que l'étudiante ou l'étudiant possède sur le **déroulement** et les **conséquences** d'une activité pour laquelle on lui demande de s'engager. Plus ce sentiment est élevé, meilleure est la motivation. Par exemple, si vous avez une bonne idée des questions qui seront posées à l'examen et si vous connaissez bien les critères de correction, vous attaquerez plus rapidement l'étude de cet examen.

Deux **facteurs** influencent cette perception. Il s'agit, dans un premier temps, des perceptions que vous avez de votre **compétence**. Plus vous vous jugerez compétent, plus vous vous sentirez en confiance et en contrôle et moins vous aurez tendance à reporter à plus tard l'étude que vous avez à faire.

Dans un deuxième temps, les **causes** que vous associez à ce qui vous arrive influenceront votre sentiment de contrôle. Ainsi, une étudiante ou un étudiant qui attribue ses succès à ses efforts et à ses aptitudes (attribution interne) se sentira plus sûr de lui et sera plus motivé que celle ou celui qui les attribue à la chance ou à

la générosité de la personne qui évalue (attribution externe).

Nous avons observé que les étudiantes et les étudiants qui réussissent le mieux attribuent leurs succès aux efforts qu'ils fournissent et à leurs capacités intellectuelles, alors qu'ils attribuent leurs échecs à des causes internes mais **modifiables** et **contrôlables** telles que l'effort, la méthode, les stratégies d'étude, etc.

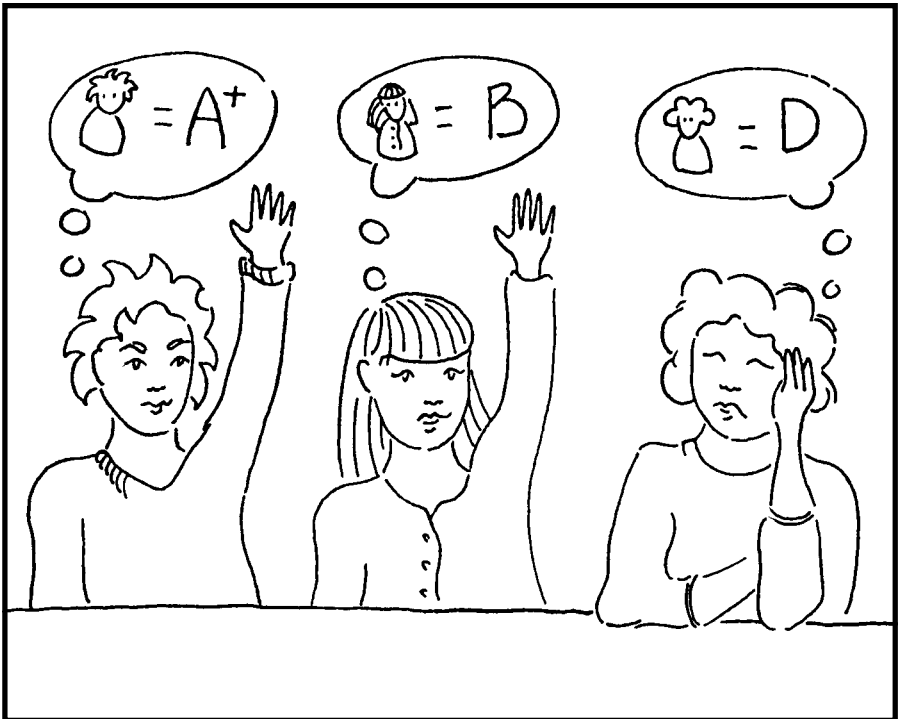
Il existe un lien entre la performance et le sentiment de contrôle. Plus une étudiante ou un étudiant considère qu'il contrôle son apprentissage, ou autrement dit se sent responsable de ce qui lui arrive, meilleure est sa performance.

LES INDICATEURS DE LA MOTIVATION

Qu'est-ce qui nous fait dire qu'une personne est motivée? À quoi reconnaît-on la présence de la motivation chez un individu? Alors que nous venons d'en identifier les trois principales sources, nous présentons dans cette section les aspects visibles de la motivation. Voici les quatre principaux indicateurs :

Le choix

Une étudiante ou un étudiant motivé choisit d'entreprendre une activité d'apprentissage. Un individu en perte de motivation aura tendance à éviter et attendra d'être obligé avant d'entreprendre cette activité.



La persévérance

La persévérance se mesure en terme de temps que l'étudiante ou l'étudiant accorde à une tâche telle que la prise de notes, la lecture ou la rédaction de travaux. La persévérance est un prédicateur de réussite : plus on consacre temps et énergie plus on a de chance de réussir. Mais peu importe le temps investi, il faut également fournir des efforts de **qualité**. Une personne motivée s'efforcera de réaliser un travail et ne renoncera pas à la première difficulté.

L'engagement cognitif

Une étudiante ou un étudiant engagé et motivé dans ses études utilisera des stratégies d'apprentissage. Il adoptera alors différents moyens lui permettant d'acquérir, d'intégrer et de se rappeler les connaissances qu'on lui enseigne. Il planifiera son temps d'étude et élaborera des objectifs de travail. À ses cours, il prendra des notes dont il mémorisera l'essentiel. Lors de lectures volumineuses et importantes, il s'assurera d'avoir saisi les principaux points et se fera des résumés-synthèses.

L'étudiante ou l'étudiant motivé se souciera de vérifier l'efficacité de ses méthodes et, s'il y a lieu, de les corriger ou de les améliorer. Il sera actif dans son apprentissage, il ne sera pas un simple récepteur, il cherchera à optimiser l'acquisition de connaissances et en retirera beaucoup de satisfaction personnelle.

La performance

La performance correspond non pas à l'exploit mais bien à la démonstration du savoir, aux résultats observables de l'apprentissage. Elle joue un rôle majeur dans la dynamique motivationnelle et ce pour deux raisons importantes.

D'abord, la performance est une **conséquence** de la motivation car une étudiante ou un étudiant motivé persévéra davantage et

utilisera plus de stratégies d'apprentissage, ce qui aura pour effet d'influencer sa performance.

Aussi, la performance est une **source** de motivation car c'est à partir de celle-ci que l'étudiante ou l'étudiant développera les perceptions de sa propre compétence, perceptions qui, comme nous l'avons vu plus tôt, sont à l'origine même de la motivation. Nous avons d'ailleurs observé que les personnes démotivées qui obtiennent de bons résultats tiennent davantage le coup que celles qui en obtiennent de mauvais.

Un danger subsiste cependant à nos yeux, les étudiantes et les étudiants ont tendance à s'évaluer en terme de note («Je vau A, je vau C») et deviennent alors très fragiles aux fluctuations de rendement. Il ne faut pas oublier qu'il ne s'agit que d'un résultat à un examen et non de l'indicateur de notre valeur personnelle globale.

RÉSUMÉ

Ce modèle présente une dynamique de plusieurs variables (facteurs déterminants et indicateurs) qui s'influencent. Ainsi, un individu qui s'engage dans ses études en prenant soin d'aller à ses cours, de compléter les exercices et les lectures demandés, se sentira plus en contrôle et ce sentiment influencera, à son tour, son choix de s'engager davantage dans la poursuite de ses études.

Aussi, ce modèle n'est pas statique, quand on touche à une variable, on influence les autres. Par exemple, si vous accordez de la valeur à l'activité, vous choisirez plus aisément de passer à l'action, vous utiliserez de bonnes méthodes de travail, vous serez plus efficace, vous persévererez davantage et vous obtiendrez probablement de bons résultats. Ainsi, votre perception de votre compétence sera meilleure et vous serez motivé à poursuivre votre but.

On ne peut donc retenir une seule variable lorsque l'on veut définir notre propre dynamique motivationnelle. Toutes les variables sont importantes. Il n'y a pas qu'une seule cause qui explique notre motivation ou notre démotivation. Il est donc important de s'interroger sur chacune d'elles puis de voir sur laquelle ou lesquelles vous pouvez choisir d'agir, car de toute façon vous les influencerez toutes.

DÉVELOPPER ET MAINTENIR SA MOTIVATION

Êtes-vous motivé? Un peu, beaucoup, totalement? La motivation aux études n'est pas toujours constante. Elle peut varier d'une session à l'autre ou à l'intérieur même d'une session de cours. En annexe, vous trouverez un «Motivomètre». Ce questionnaire n'est pas un instrument scientifique exact mais simplement un indicateur. Il regroupe un ensemble de comportements et de perceptions que manifestent les étudiantes et les étudiants motivés. Prenez quelques minutes afin d'évaluer votre niveau de motivation actuel.

Vous désirez maintenant influencer votre motivation aux études? Mais comment? Par où commencer? Voici quelques suggestions qui pourront alimenter vos réflexions et vous aider à agir concrètement afin de développer, d'augmenter ou de maintenir un bon niveau de motivation vis-à-vis vos études. Les stratégies suivantes visent à agir sur les différentes variables présentées dans la première partie de ce guide (i.e. les facteurs déterminants et les indicateurs).

Identifier vos objectifs à court et à long terme

Avez-vous déjà rencontré une personne qui s'est dite étonnée par votre décision d'effectuer des études universitaires? Une personne qui ne percevait pas du tout la pertinence de votre choix? Êtes-vous resté bouche bée sans pouvoir exposer vos motifs? Si oui, arrêtez-vous et tentez d'identifier ce qui vous incite à réaliser des études. Avez-vous des objectifs professionnels? Quels types d'aptitudes ou de connaissances souhaitez-vous acquérir au cours de vos études? Pouvez-vous imaginer votre futur emploi? Si vous ne pouvez répondre à ces questions, consultez des gens susceptibles de vous aider à préciser ces objectifs à long terme. Tels vos professeurs et professeurs, des professionnelles et des professionnels travaillant dans votre

domaine d'étude, d'autres étudiantes et étudiants ou des conseillères et des conseillers en orientation scolaire. Plus vous pourrez préciser les bénéfices personnels que vous offrent vos études, plus il sera facile de maintenir votre motivation.

Par la suite, des objectifs à court terme découlant de vos objectifs à long terme vous aideront à rester actif dans la réalisation de vos projets. À cet égard, il est bon de prendre l'habitude de planifier votre emploi du temps et d'identifier des objectifs d'étude quotidiens et hebdomadaires. Il est reconnu que l'accumulation de retard dans l'étude et les travaux a tendance à diminuer la motivation.

Compléter votre formation

Si votre programme ne vous offre pas toutes les connaissances et les compétences que vous souhaitez acquérir, regardez autour de vous et identifiez les autres sources de formation possibles. Les revues spécialisées, les documentaires ou les reportages, les possibilités de faire du bénévolat ou des stages ainsi que des discussions avec vos professeurs et professeurs portant sur des sujets reliés à vos études ou aux aspects pratiques de votre future profession sont toutes des activités complémentaires qui peuvent rendre votre programme d'étude plus intéressant. Ces types de complément aident à mieux cerner le côté appliqué des théories que vous apprenez en classe et facilitera éventuellement votre transition sur le marché du travail.

Alimenter votre sentiment de compétence

Rappelez-vous que plus vous vous sentirez compétente et compétent dans un type d'activité, plus vous serez motivé à accomplir cette activité. Heureusement, la compétence n'est pas innée. Elle peut se développer. Ne dit-on pas que c'est en forgeant qu'on devient forgeron!

Évitez d'orienter votre attention uniquement sur vos lacunes ou vos difficultés. Regardez aussi ce que vous avez appris ou développé de session en session. Prenez conscience de l'évolution de vos compétences même si elles vous semblent incomplètes. Lorsque vous songez à vos difficultés, essayez d'être actif en envisageant des solutions possibles et en mesurant vos progrès. Une attitude constructive vous aidera à profiter pleinement de vos cours.

Choisir de s'engager : penser défi!

Les périodes d'étude et la réalisation des travaux scolaires suscitent chez plusieurs étudiantes et étudiants l'image d'une corvée épuisante et désagréable. Ils effectuent leurs travaux parce qu'ils s'y sont obligés plutôt que pour le bénéfice de l'apprentissage qu'ils peuvent en tirer. Il est préférable de chercher à transformer ces corvées en images plus stimulantes. Vous pouvez les imaginer comme des défis à relever. Par exemple, vous avez un texte à lire. Amusez-vous à tester votre rythme de lecture. Combien de pages pouvez-vous lire tout en intégrant bien ce que vous lisez durant une période d'une heure? Partez de ce nombre et essayez de vous améliorer. Cela vous sera ensuite profitable pour toutes vos matières et il vous restera plus de temps pour d'autres activités. Choisir de vous engager dans vos études c'est vous offrir une chance de réussir, de vous développer et de prendre l'habitude de croire en vous-même. Vous faire confiance et agir en ce sens favorisent le maintien de la motivation et la satisfaction de soi.

Persévérer et se donner le droit à l'erreur

Il est fréquent que les gens confondent intelligence et rapidité. Ces concepts ne sont pourtant pas des synonymes. Cette croyance erronée amène certains étudiants et étudiantes à abandonner leurs devoirs dès qu'ils rencontrent

une embûche qui les ralentit, croyant qu'ils ne réussiront pas de toute façon. La persévérance joue un rôle important dans l'atteinte d'un objectif, que ce soit sur les plans scolaire, sportif, social ou professionnel. Il est normal de ne pas toujours tout comprendre du premier coup. Donnez-vous le droit de réessayer plus d'une fois avant de renoncer. Faites le parallèle avec la concentration à l'étude. Vous savez bien qu'elle n'est pas instantanée. Il faut souvent plusieurs minutes avant de parvenir à se concentrer efficacement. Un peu de patience envers vous-même et de persévérance vous aideront à surmonter les embûches contenues dans vos devoirs et favoriseront le maintien de votre motivation.

Attention : la persévérance n'est pas la simple répétition d'une seule et même solution menant toujours au même résultat erroné! Cherchez de nouvelles façons de procéder pour atteindre le résultat souhaité.

User de stratégie

À plusieurs égards les études ressemblent aux sports. Pour bien réussir, il faut s'entraîner et utiliser les bonnes techniques. Imaginez que vous participiez à une compétition de natation et que votre seul style de nage soit «la méthode du petit chien». Vous devrez déployer beaucoup d'énergie et de temps pour parcourir la distance exigée... et n'espérez pas une médaille! L'utilisation d'une bonne méthode d'étude vous permettra d'être plus efficace et favorisera votre motivation aux études.

User de stratégie c'est employer des moyens et techniques efficaces afin, par exemple, de prendre des notes en classe, de résumer les points essentiels de vos lectures, de mémoriser les matières à examen, de vous concentrer lors de vos périodes d'étude, etc. Si vous croyez que votre méthode d'étude n'est pas tout à fait au point, les autres guides du métier d'étudiant et d'étudiante pourront vous être utiles. Il n'est jamais trop tard pour apprendre à apprendre!

Bien interpréter vos résultats scolaires

Plusieurs étudiants et étudiantes voient leurs résultats scolaires diminués lorsqu'ils entrent à l'université. C'est normal. Dans vos classes, vous vous retrouvez parmi des gens qui partagent les mêmes intérêts que vous et qui ont répondu aux mêmes exigences d'admission. Il devient alors plus difficile de se démarquer du groupe. Dans certains cours où les résultats sont établis selon la courbe normale, il faut apprendre à interpréter son résultat en fonction de la moyenne du groupe. Il devient possible qu'une faible note soit quand même supérieure à la moyenne. L'idéal est encore de vous comparer à vous-même afin de voir vos progrès personnels. N'oubliez pas que peu d'étudiantes et d'étudiants parviennent à se démarquer régulièrement des moyennes de groupe. Visez la compétence, pas uniquement l'excellence. Vous serez moins enclins à vous démotiver.

Identifier et soutenir votre intérêt vis-à-vis une tâche

Si votre intérêt ne survient pas spontanément vis-à-vis un travail donné (ce qui est presque inévitable tôt ou tard au cours d'un programme d'étude) vous aurez à le stimuler. Vous pouvez mousser votre intérêt de différentes façons. Vous pouvez réfléchir à l'utilité éventuelle de ce travail ou de la maîtrise de ces notions. Vous pouvez également faire des liens avec d'autres matières. Ainsi votre préparation aux examens sera partiellement réalisée. Le travail peut être perçu comme une occasion unique de traiter le sujet imposé et d'améliorer vos connaissances générales ou comme un défi à relever. En identifiant un intérêt personnel dans la réalisation d'un travail obligatoire, il devient plus probable que vous soyez assez motivé pour le compléter de façon satisfaisante.



La motivation vient après l'action

Pour la majorité des étudiantes et des étudiants, le plus difficile consiste à commencer un travail ou une période d'étude. Il est reconnu que plus on progresse vers l'atteinte d'un objectif, plus on est motivé à poursuivre. C'est au cours de la réalisation d'un travail que les bonnes intentions deviennent une réelle motivation à effectuer le travail. En ce sens, rappelez-vous qu'il est inutile d'attendre de se sentir prêt et motivé avant de commencer. La motivation vient après l'action. Ce principe s'applique dans tous les domaines. Imaginez que vous êtes inscrit à un cours de natation durant l'hiver. L'idée de sortir au froid, vous rendre au centre sportif, revêtir votre maillot et plonger dans une eau probablement froide n'est pas vraiment tentant! Mais si vous y allez, il est à parier qu'à la fin de votre leçon de natation, vous aurez hâte à la suivante. Votre niveau de motivation à ce moment-là sera beaucoup plus élevé que celui que vous aviez chez vous avant de partir. Alors rappelez-vous ce principe : ACTION—MOTIVATION—ACTION.

Visualiser le travail en entier

Il s'agit ici de bien déterminer quelle direction prendra votre travail. Quel objectif désirez-vous atteindre? Devez-vous faire un travail long de quinze pages ou un bref résumé d'une page? Certains étudiants et étudiantes ont tendance à perdre de vue l'objectif réel et à visualiser des thèses de doctorat. C'est moins motivant! Lisez bien les consignes de vos travaux et devoirs et tenez-vous y. Au départ, ne cherchez pas à faire un travail exceptionnel. Il est nécessaire d'avoir au moins un brouillon si vous souhaitez le peaufiner. La perfection ne s'atteint pas et la rechercher sans cesse risque de vous laisser insatisfait et démotivé. Soyez réaliste. En sachant clairement ce que vous devez faire, votre motivation sera plus facile à soutenir et le résultat probablement meilleur.

Réduire les gros travaux en petites tâches

Inévitablement, au cours de vos études universitaires, vous aurez à réaliser des travaux longs nécessitant de nombreuses heures de travail. Savoir soutenir votre motivation devant ce type de travaux favorisera de meilleures performances scolaires. Réduisez les gros travaux en petites tâches courtes et limitées dans le temps. Prenez soin d'identifier et de faire la liste de chaque étape à réaliser pour compléter le travail. Ensuite, centrez-vous sur une étape à la fois et rayez-la de votre liste dès qu'elle est terminée. Vous pourrez ainsi observer la progression de votre travail. Si vous bloquez à l'une des étapes, laissez-la de côté et passez à la suivante. Après vous être concentré sur un autre point du travail, il sera sans doute plus facile de revenir là où vous étiez bloqué et voir la difficulté avec un regard neuf. Le principe est le même pour les séries d'exercices à effectuer.

Des auto-instructions efficaces

La façon dont nous pensons et dont nous nous parlons influence notre humeur. Si devant un travail à réaliser, vous vous dites : «c'est trop difficile, je n'y arriverai pas, ça ne sert à rien d'essayer», vous risquez de vous sentir incompetent et impuissant, ce qui n'améliorera pas l'état de votre motivation. Vous gagnerez à prendre l'habitude de vous parler comme le ferait un entraîneur sportif. En vous dirigeant étape par étape et en ajustant votre façon de procéder selon les besoins du travail. Félicitez-vous! Regarder ce qui est fait, et non seulement ce qui reste à faire. Ne vous sabotez pas en vous critiquant continuellement. Soutenez-vous : «c'est beau, telle partie est terminée, je continue, comme je travaille bien, je m'améliore!»

Prévoir des périodes de travail courtes et fréquentes

Vous aurez tôt fait de découvrir que les semaines et même les sessions filent à vive allure. La liberté et la flexibilité qu'offrent habituellement les horaires de cours peuvent facilement vous donner l'impression que rien ne presse. Ne gaspillez pas votre temps! Évitez d'attendre uniquement les journées sans cours pour travailler. Il est plus difficile de se motiver pour une journée entière et c'est habituellement moins efficace. Vous avez avantage à prévoir des périodes de travail courtes et fréquentes. Ainsi, vous éviterez la bousculade des fins de sessions où les travaux importants sont à rendre durant la semaine des examens. Au risque de nous répéter, l'accumulation de retard dans les travaux et dans la préparation des examens stimule la démotivation.

Savoir reconnaître si vous avez besoin d'aide dans vos travaux

Comme nous l'avons vu précédemment, un manque de motivation face à un travail peut être causé par un sentiment d'incompétence. On perd parfois un temps fou à essayer de tout faire seul. Être autonome ne signifie pas que vous aurez toujours la solution à tout! Devant la nouveauté et l'inconnu qu'offrent les travaux universitaires, vous aurez peut être besoin d'un coup de pouce occasionnel. Parlez des difficultés que présentent vos travaux scolaires avec votre entourage (étudiantes, étudiants, personnel enseignant, amies et amis, famille, etc.). Le simple fait d'exposer une difficulté aide souvent à mieux la comprendre et permet de trouver une solution. Sinon, l'autre personne pourra peut-être vous offrir des suggestions utiles. Agir ainsi, démontre plus d'autonomie et de responsabilité envers vos études que de piétiner seul sur place en comptant sur la chance.

RÉSUMÉ

La présente section regroupe plusieurs stratégies visant à développer, augmenter ou maintenir la motivation à l'étude. Elles permettent d'influencer l'une ou l'autre des variables de la dynamique motivationnelle présentée dans la première section.

Bien entendu, il ne s'agit pas d'essayer de les appliquer toutes à la fois! Vous risqueriez de ne plus savoir où donner de la tête. Prenez le temps de déterminer lesquelles sont les plus pressantes à acquérir pour vous. Allez-y progressivement en intégrant une ou deux stratégies dans vos habitudes quotidiennes. À mesure que vous serez plus à l'aise avec ces nouvelles attitudes et nouveaux comportements, vous pourrez en ajouter d'autres.

La motivation à l'étude est un atout favorisant la réussite scolaire et mérite que vous y portiez attention. Nous espérons que vous aurez jugé nos suggestions suffisamment **utiles**, que vous vous sentirez assez en **contrôle** et assez **compétente** et **compétent**, pour **choisir** de vous **engager** et de **persévérer** vers l'atteinte de vos objectifs de **réussite** scolaire et personnelle!

MOTIVOMÈTRE

Qu'en est-il de votre motivation aux études? Ce questionnaire vous permettra de l'évaluer. Veuillez utiliser l'échelle ci-dessous pour exprimer jusqu'à quel point chacun des énoncés suivants s'applique à vous.

Échelle :

- 0 = Rarement ou jamais
- 1 = Peu souvent
- 2 = Quelquefois
- 3 = Assez souvent
- 4 = La plupart du temps

- 1- Je crois posséder les aptitudes et les capacités nécessaires pour réussir mes études. ()
- 2- Lorsque je prépare mes cours et mes examens, je me sens compétente, compétent. ()
- 3- Je crois que la formation que je reçois m'aidera à atteindre mes objectifs personnels et professionnels. ()
- 4- J'ai l'impression que les connaissances enseignées dans mes cours me sont ou me seront utiles. ()
- 5- Je poursuis des objectifs précis dans mes études. ()
- 6- J'ai la conviction que le succès est avant tout déterminé par des efforts réguliers et une bonne méthode de travail. ()
- 7- J'estime avoir un certain pouvoir sur mon cheminement professionnel. ()
- 8- Je considère qu'il y a correspondance entre les efforts que je fournis et les résultats que j'obtiens. ()
- 9- Je participe volontiers à différentes activités en rapport avec mes études ou mes activités professionnelles futures. ()
- 10- Si une question est posée en classe, j'y réponds ou essaie de trouver la réponse. ()
- 11- Je saisis les occasions qui me sont offertes pour discuter, avec le personnel enseignant, de mes cours ou de mes projets d'avenir. ()
- 12- Mes résultats scolaires me satisfont. ()
- 13- Je m'interroge sur les façons d'être efficace lors de la réalisation de mes travaux et réajuste ma méthode au besoin. ()
- 14- Je m'efforce de maintenir mon attention et ma concentration en classe. ()
- 15- Je veille à prendre le moins de retard possible dans mes tâches scolaires. ()
- 16- Je fais preuve de persévérance dans mes travaux scolaires. ()
- 17- J'ai du plaisir à assister à mes cours. ()
- 18- De façon générale, je m'intéresse à mes études. ()

Pour le plaisir, analysez vos réponses...

- Si vos réponses sont majoritairement des 0 ou des 1, hum, hum, votre motivation semble fragile. Ne vous laissez pas abattre, vous pouvez l'améliorer et rendre la poursuite de vos études plus profitable et agréable.
- Si vos réponses sont majoritairement entre 1 et 3, bien, votre motivation paraît bonne. Vous êtes dans la bonne voie, persévérez dans vos efforts et vous y arriverez.
- Si vos réponses sont majoritairement entre 3 et 4, bravo, bravo, votre motivation semble excellente. Il ne vous reste qu'à continuer dans cette direction.

Mais quel que soit votre résultat, n'oubliez pas que...

...la motivation n'est pas un état stable. Elle peut varier selon les moments et les différentes activités de votre vie.

...la motivation n'est pas un concept flou sur lequel nous n'avons pas de pouvoir.

...en prenant conscience des éléments qui constituent la motivation, il est plus facile de la contrôler.

BIBLIOGRAPHIE

Pour ceux et celles qui aimeraient lire des documents qui traitent plus à fond la motivation en contexte scolaire, voici quelques suggestions de lectures complémentaires.

Barbeau, Denise. **La motivation scolaire**. Pédagogie collégiale, vol. 7 no1 octobre 1993.

Barbeau, Denise. **Analyse de déterminants et d'indicateurs de la motivation scolaire d'élèves du collégial**. Collège de Bois-de-Boulogne, 1994.

Viau, Rolland. **La motivation en contexte scolaire**. Edition du Renouveau pédagogique Inc., 1994.

Le Centre d'orientation et de consultation psychologique a produit sept autres guides traitant du métier d'étudiant et d'étudiante. En voici les thèmes :

- **La concentration et la gestion du temps**
- **L'écoute en classe et la prise de notes**
- **La lecture active et la mémorisation**
- **La préparation aux examens et les examens**
- **Les travaux longs**
- **Les exposés oraux**
- **Surmonter la procrastination scolaire**

Vous pouvez vous procurer chacun de ces guides au :

Centre d'orientation et de consultation psychologique

Pavillon Maurice-Pollack

Bureau 2121

Université Laval, Québec

G1K 7P4

www.cocp.ulaval.ca

LA MOTIVATION

Dès que vous entendez ou lisez ce mot, le nom, l'image d'une personne vous viennent à l'esprit. Nous avons tous côtoyé, à un moment ou à un autre de notre vie, une personne qui débordait de motivation. Vous savez, l'ami hyperactif impliqué dans de multiples projets, toujours prêt à vivre de nouvelles expériences et à relever de nombreux défis. Comment fait-il, comment arrive-t-il à être aussi hardi et dynamique?

Afin de réussir ce que l'on entreprend, il est avantageux, peu importe le champ d'activité, d'être motivé. Certains y arrivent, d'autres pas. Pour plusieurs la motivation est un concept abstrait sur lequel nous n'avons pas de pouvoir, un état qui va et vient au gré du vent ou des forces qui nous échappent... Qu'en est-il exactement?

