



La motivation



Qu'est-ce que la motivation ?

Tout d'abord, la motivation « est un état dynamique qui a ses origines dans les perceptions qu'un étudiant a de lui-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 » (Viau, 2009, p.7). En d'autres mots, c'est ce qui pousse une personne à effectuer une tâche ou une action dans le but de réaliser un objectif.

Types de motivation

Selon le professeur François Ruph (2007, p.14-15), il y a trois motivations importantes impliquées dans l'étude :

- La motivation intrinsèque : ce type signifie que l'exécution de la tâche à effectuer procure un plaisir et une satisfaction personnelle. C'est la meilleure motivation pour augmenter la curiosité, la créativité, la capacité à mémoriser des connaissances et bien plus encore.
- La motivation d'accomplissement : ce type de motivation est présent lorsque le but d'effectuer une tâche est de démontrer sa valeur personnelle, d'augmenter ses connaissances dans un sujet précis, d'être reconnu et/ou d'obtenir des résultats élevés. Il y a un plaisir dans la satisfaction anticipée d'atteindre un objectif par la réalisation de la tâche. Cette motivation favorise aussi un apprentissage de qualité et des résultats supérieurs. Il faut toutefois faire attention afin d'éviter la perversion de l'effort.
- La motivation extrinsèque : ce type de motivation se définit par le désir d'obtenir une récompense suite à la tâche ou d'avoir peur des conséquences si elle n'est pas effectuée. On comprend donc que le fait de compléter la tâche n'a pas de lien avec celle-ci en tant que telle, mais a plutôt un lien avec les effets qui suivent son exécution (ou non). La motivation extrinsèque ne favorise pas un apprentissage de qualité puisqu'elle est souvent orientée vers l'obtention de la note de passage ou du diplôme, puis est souvent une source de stress chez plusieurs.

Cela dit, la meilleure motivation afin de réussir est la motivation intrinsèque. En effet, l'apprentissage se fait plus facilement lorsqu'on a un intérêt envers la matière. De plus, lorsque nos buts et notre vision de l'avenir sont clairs, les études sont prioritaires, et lorsque nos choix sont représentatifs de nos désirs et de nos valeurs, nos chances d'atteindre nos buts sont plus élevées.

Avantages d'être motivé :

La motivation peut mener à plusieurs avantages dans votre parcours scolaire. Il est donc important de se connaître afin de la maximiser. Voici quelques exemples de points positifs créés par la motivation:

- Créer un intérêt et/ou du plaisir à faire des tâches et à étudier.
- Accorder un sens personnel à ses études.
- Améliorer la qualité des apprentissages effectués et des aptitudes acquises.
- Augmenter la persévérance face à un défi.

Sur quoi repose la motivation scolaire ?

Selon Pierre Vianin (2007, p.41 à 101), la motivation de chacun peut être influencée par différents facteurs individuels, comme la sécurité économique/psychologique, le besoin d'appartenance, le besoin d'amour/d'affection, le besoin de comprendre, etc. Toutefois, des chercheurs comme M. Viau (2009) prouvent que la motivation scolaire repose souvent sur les trois critères suivants :

- La perception de compétence à effectuer la tâche.
- La valeur personnelle accordée à celle-ci.
- L'impression de contrôlabilité face à son exécution.

La confiance en soi

On peut donc comprendre que la motivation est grandement influencée par notre perception de nos compétences. Cela dit, selon l'Université Laval (s.d.), il est important de posséder une confiance envers soi-même afin de réussir à atteindre ses buts. Voici quelques astuces utiles pour améliorer sa confiance en soi:

- Exercez vos compétences afin de les améliorer.
- Fixez-vous des objectifs et donnez-vous des défis.
- Faites face à des situations plus difficiles.

- Récompensez-vous lorsque vous atteignez un but.
- Soyez conscient de vos efforts et de votre progrès.

Comment augmenter et/ou conserver la motivation ?

Bien que la confiance en soi soit nécessaire à la réussite, la fixation de bons objectifs est également primordiale à la motivation. Cela dit, selon plusieurs sources, dont M. Brunet, on peut utiliser l'acronyme SMART afin de créer des objectifs pertinents :

S – Spécifique : indiquez avec précision quelle sera la tâche à effectuer.

M – Mesurable : quantifiez l'objectif, donc déterminez ce qui doit être fait en termes de qualité/quantité pour qu'il soit atteint.

A – Acceptable : divisez bien la tâche en différentes étapes et assurez-vous que tous les membres sont en accord.

R – Réaliste : assurez-vous que l'objectif représente un défi, mais qu'il soit réalisable selon le temps accordé et les critères.

T – Temporel : précisez lorsque la tâche devra être effectuée et accomplie de manière réaliste.

Conseils :

- Effectuez de **courtes périodes d'études**, puisque les longues ont tendance à être démotivantes et la concentration diminue. De plus courtes séances permettent aussi d'augmenter le sentiment de compétence et la confiance en soi, car vous réussissez à franchir plus d'obstacles.
- Appliquez la technique **SMART** pour mettre en place des objectifs pertinents.
- **Prenez conscience** de vos réussites (pour la confiance en soi) et de vos échecs (pour s'améliorer).
- Effectuez des activités que vous aimez après un effort afin de vous **récompenser** (comme écouter une série, sortir entre amis, vous offrir quelque chose, etc.). Il est beaucoup plus gratifiant de faire une activité que l'on aime après une tâche.
- **Gardez en tête les raisons** qui vous motivent à effectuer une tâche quelconque, même si celles-ci sont aussi banales qu'exercer sa patience ou se débarrasser d'une tâche.
- Faites des choix de carrière qui représentent vos **intérêts** et vos **valeurs**.

À éviter:

- Se récompenser quand vous avez une motivation intrinsèque pour accomplir une tâche. Avec le temps, ceci pourrait changer votre perception de la tâche (elle peut devenir une corvée).
- L'autocritique et les pensées péjoratives/démotivantes
- La culpabilisation

La démotivation

Selon la psychologue Véronique Mimeault (s.d.), la démotivation, soit une perte considérable de motivation, peut survenir lors de vos études. Il est important de savoir reconnaître les signes de démotivation afin d'éviter des effets néfastes et/ou pour savoir quand demander de l'aide. Voici quelques signes qui peuvent être observés lors d'une perte de motivation :

- **Indices physiques:** fatigue, apathie.
- **Indices émotionnels:** culpabilité, ennui, frustration, découragement.
- **Indices comportementaux:** excuses pour ne pas étudier, absences aux cours, échecs.
- **Indices cognitifs:** baisse de concentration, difficulté de mémorisation.

(Mimeault, s.d., paragr. 4)

Cela dit, la démotivation peut survenir en raison de différents facteurs. Il est important de connaître la cause de cette démotivation afin de mettre des mesures en place pour retrouver une motivation dans ses études. Voici quelques causes possibles de démotivation dans ses études:

- Manque ou perte d'intérêt dans votre domaine d'étude
- Mauvais résultats scolaires
- La procrastination
- Vos attentes ne correspondent pas à la réalité
- Facteurs externes qui affectent votre humeur
- Manque ou excès d'engagement en dehors des heures de cours

Bibliographie

- Brunet, E. (2019) . La boîte à outils du Design Thinking. Dunod. <https://cairn-clanaudiere.proxy.collecto.ca/la-boite-a-outils-du-design-thinking--9782100797301>
- Cégep de Rosemont. (s.d.). *Trucs et astuces pour conserver ou augmenter ta motivation.* <https://www.crosemont.qc.ca/accompagnement-vers-la-reussite/psychologie/trucs-et-astuces-pour-conserver-votre-motivation/>
- Cégep de Trois-Rivières. (s.d.). *Motivation.* <https://www.cegeptr.qc.ca/leo/personnel/motivation/>
- Mimeault, V. (s.d.). *La baisse de motivation.* Université Laval. <https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/difficultes-frequentes-en-cours-d-apprentissage/la-baisse-de-motivation/>
- Ruph, F. (2007). *Guide de réflexion sur les stratégies d'apprentissage à l'université.* (p.14-15) Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue. <https://web2.uqat.ca/guidestrategies/Guide-Reflexion.pdf>
- Université Laval. (2023). *Le sentiment de compétence.* Centre d'aide aux étudiants. <https://www.aide.ulaval.ca/orientation/textes-et-outils/textes-en-orientation/developper-un-sentiment-de-competence/>
- Vianin, P. (2007). *La motivation scolaire : comment susciter le désir d'apprendre.* (2^e éd.). De Boeck Supérieur. <https://cairnclanaudiere.proxy.collecto.ca/la-motivation-scolaire--9782804156138>
- Viau, R. (2009). *La motivation à apprendre en milieu scolaire.* Montréal : Pearson-ERPI.

Réalisé par : Magalie Duprey

Sous la supervision de : Céline Thifault

Révision linguistique : Richard Perron

Références bibliographiques révisées par Sophie Leduc, spécialiste en sciences de l'information.