



LE MANQUE DE MOTIVATION

C'EST QUOI?

La motivation est essentiellement une énergie personnelle qui est orientée vers un but spécifique. C'est un état qui est dynamique et toujours en évolution. Il est donc normal que le niveau de motivation que nous ressentons puisse fluctuer si nous ne l'entretiens pas de façon régulière. Lorsque nous avons un manque de motivation de manière soutenue, cela pourrait mettre en péril notre réussite académique, menant possiblement vers le décrochage scolaire.

Plusieurs manifestations peuvent être observables lorsque nous souffrons d'un manque de motivation dont : la fatigue, la culpabilité, l'ennui, la frustration, le découragement, la recherche d'excuses pour ne pas étudier, une augmentation d'absences aux cours, des difficultés au niveau de la mémorisation et des échecs scolaires. Plusieurs facteurs ont un impact sur notre degré de motivation. Certains sont hors de notre contrôle, mais de nombreux facteurs relèvent de nos propres perceptions et de nos comportements quant aux objectifs que nous nous fixons.

QUE FAIRE?

- ❖ Prévoir des périodes d'études courtes mais assez fréquentes. Quand tu te sens productif(ve), ton degré de motivation risque d'augmenter.
- ❖ Il est important de définir des buts spécifiques qui sont à court terme (ex : compléter le prochain projet pour un cours) plutôt que de faire le focus uniquement sur ton avenir lointain (ex : obtenir ton diplôme). En visant des buts à court terme, tu risques de vivre une gratification et une satisfaction personnelle dans l'immédiat, ce qui augmentera ton degré de motivation.
- ❖ Permits-toi de vivre des récompenses en prévoyant des activités qui te sont agréables et satisfaisantes.
- ❖ Remémore-toi encore et encore les raisons pour lesquelles tu veux accomplir tes buts, tes études et comment ceux-ci contribuent à ce que tu tiens à cœur.
- ❖ Même si tu rencontres des difficultés en cours de route dans tes études, essaie de persister en te rappelant qu'au final, le succès vient toujours avec des défis et des obstacles.
- ❖ Tiens-toi avec d'autres étudiantes et étudiants qui semblent avoir un haut niveau de motivation car leur énergie pourrait t'influencer positivement.
- ❖ S'il y a lieu, réduis tes habitudes de consommation et assure-toi que tu mets en place des habitudes de vie saines, tant au niveau de ton sommeil, de ton activité physique que de ton alimentation.
- ❖ Si tu crois avoir besoin de plus d'encadrement ou d'une aide supplémentaire pour mieux saisir les éléments qui briment ta motivation, consulte les diverses ressources mises à ta disposition au cégep (ex : Aide pédagogique individuelle ou Conseillère en orientation).
- ❖ Si tu souhaites obtenir une **aide supplémentaire** dans la gestion de ton anxiété de performance, nous t'invitons à compléter le formulaire de demande prévu à cet effet sur ton Omnivox dans la section Service d'aide psychosociale.