

MOTIVATION : 11 astuces incontournables!

La motivation, c'est cette petite étincelle qui te donne envie d'agir, d'apprendre et de persévérer... même quand c'est difficile. Elle ne dépend pas que de toi : ton environnement scolaire et familial jouent aussi un rôle important. Bonne nouvelle! Plein de trucs et d'astuces sont à ta portée pour booster ta motivation et, par le fait même, ta réussite!

1. DÉMARRE TA JOURNÉE DU BON PIED

Ça peut sembler banal, mais ton niveau d'énergie physique influence directement ton moral. Être reposé(e) et te sentir en forme est essentiel pour avoir envie de t'investir et de fournir des efforts! Bien dormir, prendre une douche et déjeuner sont d'excellents moyens de démarrer ta journée!

2. PASSE À L'ACTION

Bien souvent, on procrastine par peur de l'échec ou parce que la tâche semble trop grande. Plus on attend, plus on stresse, non seulement parce qu'on a moins de temps pour réaliser le travail, mais également parce que son sentiment d'inefficacité augmente. Fonce et lance-toi : tu verras que ce n'est pas si terrible et que tu es capable! Chaque petit pas renforce ta confiance et t'encourage à continuer!

3. OFFRE-TOI UNE RÉCOMPENSE

Tu repousses une tâche et tu redoutes d'y faire face? Promets-toi un petit plaisir après pour te féliciter : un bain relaxant, une part de gâteau, un épisode de ta série préférée ou encore un moment tranquille pour poursuivre la lecture de ton roman. Ces petites récompenses symboliques font toute la différence.

4. VARIE TES ACTIVITÉS

Ne mise pas tout sur l'école! Pour éviter l'épuisement, garde du temps pour toi, c'est primordial de te changer les idées, de te divertir. Découvre ou retrouve des passions pour recharger tes batteries : peindre, marcher en forêt, jouer de la musique, pratiquer un sport, cuisiner, passer du temps avec tes ami(e)s, aller au cinéma, etc.

5. POSE DES QUESTIONS

Difficile de s'intéresser à quelque chose si on ne comprend pas. N'hésite pas à poser des questions en classe lorsque tu as besoin d'explications. Surtout, ne t'en fais pas avec ce que les autres pourraient penser (plusieurs apprécieront que tu aies osé lever la main)! Lorsqu'on comprend, c'est valorisant et quand on s'implique, on s'améliore!

6. ORGANISE-TOI

Utilise ton agenda, notes-y tes travaux, tes examens et prévois à quels moments tu souhaites t'avancer dans tes tâches. Consulte-le chaque jour pour ne rien manquer et crée-toi un système de couleurs pour bien te repérer! Sans oublier la fameuse «*to do list*» qui demeure un excellent moyen de se mettre en action. Avouons-le : c'est tellement satisfaisant de rayer ce qui a été accompli!

7. AMÉNAGE TON COIN TRAVAIL

Ton lit, c'est pour dormir, pas pour étudier! Crée-toi un espace confortable, aéré et éclairé. Ce sera plus facile de mettre de l'ordre dans tes idées et d'avoir envie de travailler.

8. LIMITE LES ÉCRANS

Notifications, textos, vidéos... ça distrait! Même si c'est difficile de t'en détacher, mets ton téléphone de côté pendant une heure ou deux. Tu verras ta concentration et ta productivité grimper!

9. PRENDS UNE PAUSE

Ne rien faire : ce n'est pas quelque chose qui est valorisé dans notre société, mais c'est pourtant essentiel pour garder l'équilibre. Accorde-toi un petit 15 minutes, chaque jour, où tu ne fais rien... ou presque. Ferme les yeux et respire, regarde par la fenêtre, étire-toi, écoute de la musique (sans écran), feuillette une revue, flatte ton chat, etc. Ça peut sembler anodin, mais ton cerveau en a besoin!

10. FAIS APPEL AUX RESSOURCES DE TON ÉCOLE

Si tu te sens dépassé(e), parles-en aux personnes-ressources de ton école, elles sont là pour ça : technicien(ne)s en éducation spécialisée, psychologues, travailleuses et travailleurs sociaux, conseillères et conseillers en services adaptés, orthopédagogues, etc. Te confier te permettra d'identifier des solutions, des stratégies et des outils.

11. ET LES PARENTS DANS TOUT ÇA?

Ne les mets pas de côté, ils sont une précieuse source d'amour et de soutien. Tes parents veulent ton bien, parle-leur de ce que tu vis, tu te sentiras moins seul(e). Et pour vous, les parents : évitez d'accorder trop d'importance aux résultats scolaires. Ayez un discours encourageant et bienveillant, soyez à l'écoute de votre ado!

Des ressources existent, n'hésitez pas à les consulter :

[Alloprof](#)

[TA@l'école](#)

[CTREQ](#)

[Journée persévérance scolaire](#)