





Nourrir la motivation aux études¹

« L'enthousiasme est à la base de tout progrès »,

Henry Ford

Vous croyez avoir un problème de motivation? Si c'est le cas, lisez bien les paragraphes identifiés « *clé pour comprendre* » et « *comment vous aider?* ».

Se peut-il que...




-  vous ne cherchiez jamais à relier ce que vous apprenez dans vos cours à ce que vous savez déjà?
-  vous n'utilisiez pas de façon efficace vos notes de cours (aucune relecture ou tentative de les compléter, d'en faire le plan, de les comprendre, d'en identifier les mots clés ou de les résumer dans vos mots)?
-  vous cherchiez rarement à trouver des exemples personnels, des analogies qui vous permettraient de vous assurer que vous comprenez une notion?
-  vous ne révisiez pas vos notes de cours avant la veille de l'examen?

Clé pour comprendre : Il se peut que vous croyiez que faire les actions décrites ci-dessus ne changera rien pour la réussite de vos cours. Il se peut également que vous ne soyez pas vraiment convaincu d'être capable de bien réussir à comprendre et à utiliser adéquatement les connaissances théoriques et pratiques enseignées et que cela vous décourage jusqu'à vous empêcher d'essayer.

Comment vous aider? Vos croyances ne vous aident pas. Sur quoi sont-elles fondées? Comment les transformer pour qu'elles deviennent un moteur plutôt qu'un frein à votre réussite? Pour vous convaincre de votre capacité à réussir, commencez par penser aux réussites que vous avez déjà obtenues (un examen réussi, un travail bien noté) puis examiner honnêtement les comportements qui ont contribué à cette réussite. Vous comprendrez probablement que les comportements décrits ci-dessus ne sont pas si inutiles que vous pourriez le penser et que vous êtes capable de faire ce qu'il faut pour réussir. Toutefois, vous aurez peut-être à adapter votre manière de faire aux exigences nouvelles et il se peut que vous ne sachiez pas trop comment faire. Ce qui devrait être clair, c'est que vous êtes CAPABLE de tirer votre épingle du jeu si vous décidez de vous y mettre et de vous donner les conditions susceptibles de vous aider à y arriver. N'hésitez pas à consulter vos professeurs ou les ressources du Collège au service de consultation personnelle pour vous aider.

¹ Rédaction : Louise Gatien, mai 2003. Adaptation : Hélène Boulay, mai 2012.



Se peut-il que...

-  vous ne trouvez pas vraiment de sens à ce que vous faites au Collège, vous n'en voyez pas l'utilité?
-  vous n'avez pas vraiment de but dans la vie, en rapport avec vos études?
-  vous avez beaucoup de difficultés à trouver de l'intérêt à vos cours?

Clé pour comprendre : Il est normal de s'ennuyer à faire quelque chose qui n'a aucun sens pour vous et qui vous semble peu intéressant. Cela rend peu enclin à s'engager, à investir et à persister dans les tâches scolaires.

Comment vous aider? Il pourrait être temps que vous commenciez à définir vos buts dans la vie, en explorant du côté de *l'Information scolaire et professionnelle* et de *l'Orientation*. Dans le cas des travaux scolaires que vous avez à faire (exercices, lectures) dont vous ne voyez pas l'intérêt, n'hésitez jamais à demander à vos professeurs de vous préciser pourquoi ils vous demandent de faire cette tâche, en quoi elle pourra vous servir dans les cours qui viennent. Ne soyez jamais en panne de sens. Cherchez-le auprès des personnes susceptibles de vous aider à le trouver.






Se peut-il que...

-  vous attribuez souvent aux autres ou à des circonstances étrangères à vous vos échecs autant que vos réussites? Par exemple, vous avez échoué votre examen parce qu'il était trop difficile (en réalité, vous n'aviez pas assez étudié), parce que vous avez été malchanceux et que le professeur a justement posé les questions que vous n'aviez pas préparées (en réalité, vous n'étiez pas totalement prêt), parce qu'il y avait trop de matière à préparer pour cet examen (en réalité, vous avez mal géré votre temps pour préparer votre examen);
-  vous subissiez vos échecs et même vos réussites en ayant la perception de ne pouvoir rien y changer, vous vous percevez comme victime de ces situations sans rien pouvoir y faire (« *je n'ai jamais été bon dans cette matière, je n'ai jamais réussi avec ce type d'examen* »)?

Clé pour comprendre : Vous croyez probablement que vous ne pouvez pas vraiment changer votre façon d'étudier, votre façon de faire votre métier d'étudiant et cela d'autant plus que vous ne croyez pas que cela pourrait vous aider à mieux réussir, à maîtriser la tâche que vous avez à réaliser ou vous procurer plus de plaisir au Collège.

Comment vous aider? Prenez le temps de questionner vos collègues qui réussissent. Examinez la qualité de leurs notes de cours, la manière qu'ils ont de gérer leur temps, le nombre d'heures réelles par semaine qu'ils investissent à étudier. Vous pouvez également, et en tout temps, consulter les ressources du Collège, demander des conseils à vos professeurs, visiter le site du Collège sur les méthodes de travail.

Se peut-il que...

-  vous n'utilisiez pas des stratégies efficaces pour garder votre attention ou votre concentration en classe ou pour étudier?
-  vous soyez en manque de stratégies pour vous aider à corriger vos méthodes?
-  vous ayez de la difficulté à prendre de bonnes notes de cours?
-  vous n'ayez pas une technique d'étude des plus efficaces?
-  vous lisiez fréquemment un texte sans vous arrêter pour organiser l'information que vous venez de lire?

Clé pour comprendre : Si vous ne profitez pas du temps en classe pour bien écouter votre professeur, vous devrez redoubler d'effort à la maison pour apprendre la matière. Ce qui ne vous intéressera pas vraiment. Si vous n'avez pas de bonnes notes de cours, c'est normal d'être un peu découragé quand vient le temps d'étudier; il se peut, en outre, que parce qu'elles sont incomplètes, elles n'aient plus aucun sens. Il est difficile d'avoir le goût d'étudier dans ces conditions.

Comment vous aider? Plus vous vous serez préparé pour un cours, plus il vous sera facile d'écouter en classe, de prendre de bonnes notes parce que vous serez plus habile à repérer le plan de l'information transmise, son organisation. Vous serez plus facilement capable d'identifier les mots clés, de faire des liens, d'établir des relations entre les idées. Pour améliorer votre technique d'étude, prenez l'habitude de faire l'exercice suivant : racontez le cours que vous avez eu dans la journée à un proche. Vous serez alors forcé de mettre de l'ordre dans vos notes, de structurer et d'organiser les informations de manière à pouvoir les enseigner de façon intelligible.

Votre motivation² sera optimisée si...

- Vous écoutez bien en classe, et ce, d'une façon constante;
- Vous vous engagez activement dans les diverses activités proposées par le professeur;
- Vous posez des questions pour mieux comprendre ou approfondir une notion;
- Vous faites les exercices, les lectures et les travaux demandés;
- Vous essayez de vous dépasser et d'actualiser votre potentiel;
- Vous faites preuve d'initiative et d'ouverture d'esprit;
- Vous affrontez les difficultés de compréhension de la matière en posant, à votre professeur ou à vos collègues de classe, des questions pour mieux éclaircir certaines notions et mieux approfondir la matière;
- Vous êtes attentif, concentré et appliqué en classe;
- Vous respectez les règles et les exigences de la classe et du cours;
- À l'extérieur du cours, vous consacrez le temps qu'il faut pour réaliser adéquatement les lectures, les travaux et les exercices demandés, pour revoir la matière étudiée et préparer le prochain cours ou le prochain examen.

² Rédaction : Louise Gatien, mai 2003. Adaptation : Hélène Boulay, mai 2012.