

Mon carnet motivation

Cesse de rêver ta vie, vis tes rêves...



C'est quoi la motivation ?

La motivation vient d'un mot latin (Movere) qui veut dire se mouvoir. Il est donc important de se mettre en mouvement, en **action** pour trouver sa motivation. La motivation est une énergie qui pousse à agir et qui permet de se mettre au travail. Autrement dit, c'est ce qui t'incite à choisir une activité, à t'engager et à persévérer afin d'atteindre un but.

« La motivation scolaire dépend [...] de trois grandes dimensions qui interagissent : les perceptions de l'étudiant, son environnement et ses comportements. »



Incontestablement, **ta motivation est variable**. Elle n'est donc pas constante, elle est liée aux émotions. L'être humain n'étant pas un robot, il ne peut en aucun cas avoir en permanence une motivation au top. Ta motivation peut aussi être influencée par différents facteurs comme la nature d'une tâche ou les intérêts personnels.

Survivre aux baisses de motivation



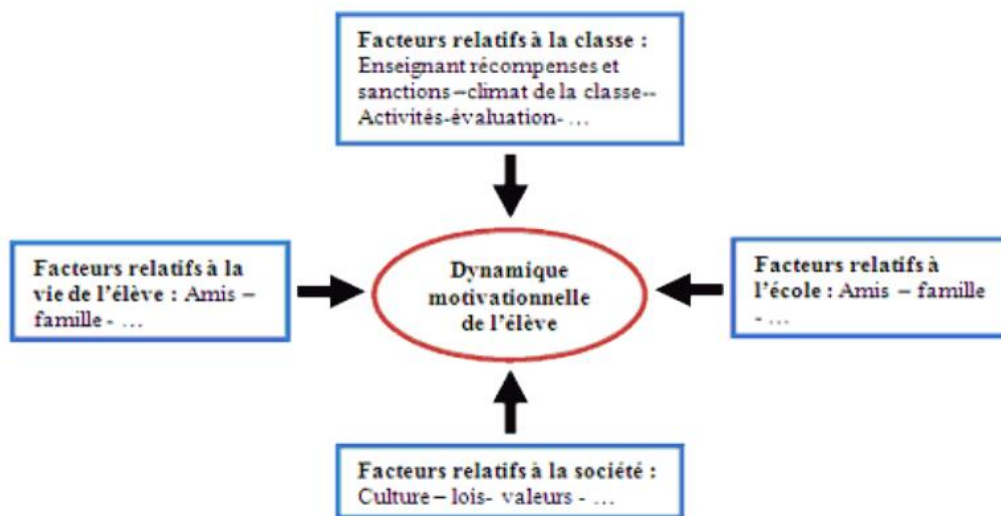
<https://www.youtube.com/watch?v=nTXNQhygcsu>



Mais qu'est-ce qui peut influencer la motivation ?

1. **La perception générale de soi** : Ta motivation dépend notamment de la perception que tu as de toi-même et de ton environnement. Au début de leur parcours scolaire, la majorité des élèves sont confiants et déterminés à apprendre et à réussir. Avec le temps, ils s'évaluent et se jugent en fonction des tâches qu'on leur demande d'accomplir et cette évaluation de soi est enrichie par les commentaires de l'entourage (parents, pairs, enseignants, ...)

Tu accueilleras donc différemment le travail qui t'est proposé selon ta perception de ta capacité à le réussir.



2. **Les perceptions spécifiques de soi :** Ta perception de la valeur d'une matière va traduire ton niveau d'intérêt pour celle-ci, ainsi que l'importance et l'utilité que tu lui attribues. Peu de gens s'engagent dans une activité simplement pour le plaisir. **Il est plus facile de s'engager dans une activité si on y voit un but, un objectif à atteindre. Ces facteurs peuvent considérablement influencer la réussite.**

3. **La perception de tes compétences** (le sentiment d'efficacité personnelle) découle de la capacité à accomplir la tâche avec succès. Tu trouveras plus intéressante une activité que tu juges être en mesure de réaliser et réussir. Tu seras donc plus motivé. La motivation n'est pas innée, elle se développe et se modifie au fil des expériences que tu fais dans ta vie d'élève.



4. **Le degré de contrôle que tu as sur la tâche :** Tu as besoin de sentir que tu as un pouvoir personnel sur les activités que tu entreprends et de savoir que tu peux maîtriser ce que tu fais.

Processus de démarche d'apprentissage		
Attitudes	+	Stratégies
Attention, motivation, autonomie, responsabilité		Moyens ou façons de faire
=		
Résultat Succès ou échec dans l'atteinte de l'objectif		

Il existe 4 indicateurs de la motivation :

- le choix
- les performances
- la persévérance
- l'engagement

Le choix de s'engager : C'est le choix que tu fais de t'engager dans une activité en déployant des stratégies d'apprentissage. Un élève peut, s'il n'est pas motivé, adopter des comportements d'évitement face à cette activité (poser des questions inutiles, se lever, déranger l'enseignant lors la transmission des consignes, ...) Cela peut notamment s'expliquer par la peur des conséquences psychologiques d'un échec.

La persévérance : La persévérance s'observe par le temps suffisamment important que tu consacres à tes activités scolaires ainsi que la qualité de ce temps (certains élèves étudient plusieurs heures, mais procrastinent en même temps, regardent leur gsm en faisant leurs devoirs...)

L'engagement : Les termes « attentif » et « concentré » sont souvent utilisés pour traduire l'engagement de l'élève. Chez les élèves motivés, il se manifeste par les stratégies d'apprentissage (moyens utilisés pour intégrer la matière) et les stratégies d'autorégulation (planifier une activité, organiser son travail, se fixer des objectifs à court terme, se récompenser, ...). Un élève peu motivé ne va pas déployer autant d'efforts pour réussir ! Par contre, celui qui utilise des stratégies d'apprentissage et d'autorégulation est certainement motivé à réussir et sa performance sera très probablement à la mesure de son investissement...

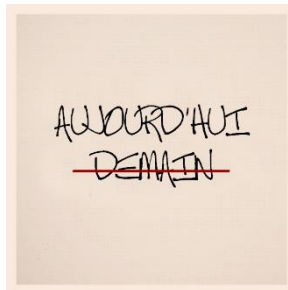
Cela signifie donc que tu es acteur de tes apprentissages. Toi seul a le pouvoir de choisir les bonnes attitudes et les stratégies pour atteindre tes objectifs. La motivation est une des conditions de toute première importance pour apprendre.

Les chercheurs ont constaté que plus les élèves étaient motivés, plus ils consacraient du temps à leur étude et plus ils apprenaient. La qualité des stratégies d'apprentissage est également importante. Ainsi, un élève motivé mettra en œuvre des stratégies efficaces (s'il les connaît, bien sûr) et persévérera, ce qui aura pour conséquence qu'il apprendra vraiment.

Les freins de la motivation :

Plusieurs pensées, croyances, attitudes que tu as, peuvent constituer des freins à ta motivation, voyons ensemble lesquels :

- L'impuissance acquise
« Je me considère comme nul donc je ne le fais pas »
- Le manque de confiance en soi
« Je pense que je ne suis pas capable »
- L'absence d'objectif
« Je ne sais pas à quoi ça va me servir »
- L'absence d'émotions positives
- Les facteurs environnementaux
Les distracteurs jouent un rôle dans le mécanisme de l'attention, ils créent des ruptures du cours de la pensée et demande une énergie importante pour rester concentré, si les distracteurs sont trop puissants ou trop nombreux on s'épuise et on lâche tout, démotivation.
- La procrastination



- Les attitudes négatives :
 - Se dire que c'est facile
 - Se comparer à d'autres
 - Se mettre la pression
 - Quand on reçoit des ordres ("allez, regarde-moi !")
 - Quand on reçoit une menace ("si tu ne le fais pas, je vais...")
 - Les prédictions (ce que ton entourage – profs ou parents – disent, pensent ou espèrent pour toi comme par exemple "tu ne feras rien de bon")

Les accélérateurs/les leviers à la motivation :

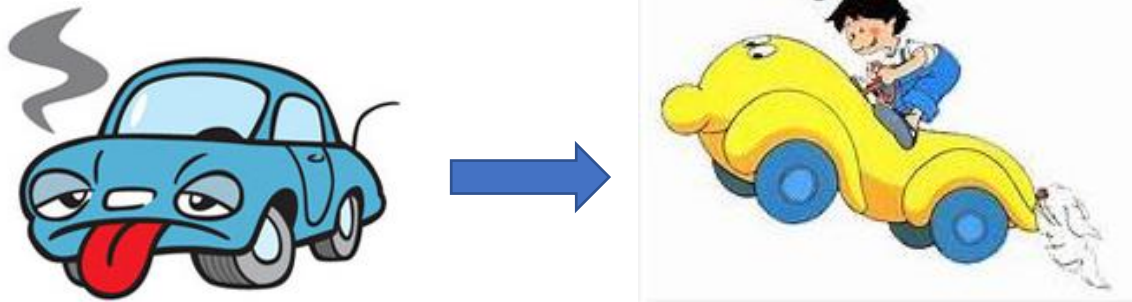
Tous les ados sont motivés pour quelque chose (voir ses amis, organiser des soirées, faire du sport, de la compétition, voir son petit copain, ...)

---> Et toi, quelles sont tes sources de motivation actuellement ?

Si tu as réussi à te mobiliser pour atteindre ces objectifs, c'est que la motivation est présente en toi.



La motivation : C'est un peu comme une voiture, si elle n'a plus d'essence elle ne peut pas avancer. A moins de la pousser, mais pour cela, il faudrait être deux. La motivation, c'est l'essence de la voiture. Plus de carburant pour avancer, on stagne, on n'arrive pas à aller de l'avant, on reste dans son petit confort. Il faut alors un bon mécanicien pour nous soutenir dans les difficultés, mais le conducteur reste le seul qui met la clé dans le contact pour avancer. Quand le mécanicien est là et que le carburant est mis, on peut aller très loin.



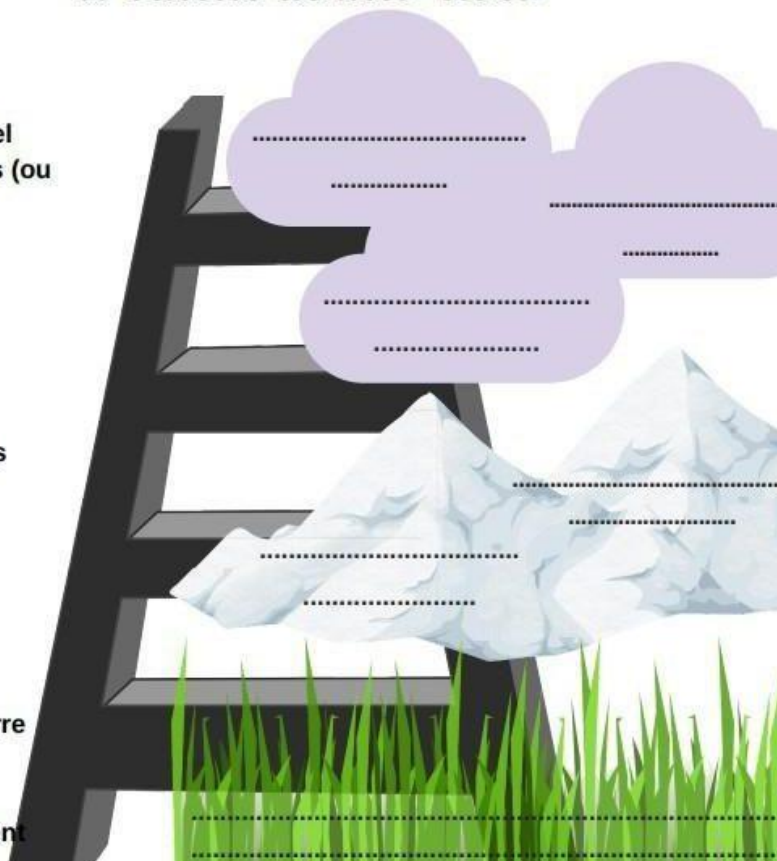
- La poursuite et/ou l'activation de nos rêves

L'échelle de mes rêves

Mes rêves ciel
: irréalisables (ou presque)

Mes rêves montagne
: difficiles mais réalisables

Mes rêves terre
: faciles à réaliser et immédiatement



- **L'influence de l'environnement :**
 Limiter les distracteurs internes ; le manque de sommeil, nos pensées, nos émotions, etc.
 Limiter les distracteurs externes ; bavardage, la console, Gsm, etc.
 - S'entourer des personnes ressources qui vont te guider
 - Avoir un environnement sain et serein.
- **Outils pratiques :** Définir des objectifs
 - avoir son cours en ordre
 - avoir une idée de la matière générale (table de matière, nombre de chapitre)
 - partager la matière dans des petits objectifs simples et atteignables
 - **ceci permettra d'activer un sentiment de satisfaction à chaque objectif atteint et développera la motivation.**
 - adopter la méthode des petits pas, ce qui consiste à découper une grande tâche en petites étapes faciles à réaliser.
- **Le sentiment de compétence :** Prendre connaissance de ses forces. Elles agissent comme des supers pouvoirs qu'on peut stimuler et sur lesquels on peut s'appuyer en toutes circonstances. Plus on nourrit ses forces, plus la confiance en soi et la motivation accroit.
- **La confiance en soi :** Se faire confiance et surtout se donner le droit à l'erreur. Se montrer bienveillant envers soi-même et opter pour un esprit de croissance.



- **Le plaisir** : On peut trouver du plaisir dans un cours qu'on n'aime pas spécialement, dans ce cas le plaisir résultera du fait d'avoir envie de réussir, le plaisir du travail accompli, la fierté des efforts fournis, le plaisir de se voir progresser.
- **Les encouragements** : Par ses parents, ami(e)s, l'équipe éducative, soi-même
- **Travailler en binôme ou en groupe** : Se tirer vers le haut, travailler à deux sur les mêmes matières et se fixer des petits rendez-vous pour voir où en est l'autre, partager son avancée et poser ses questions mutuellement.
- **Donner du sens à nos actes** : La recherche de sens donne vie à notre motivation intrinsèque. A partir du moment où nous avons un objectif, une raison d'être, une passion et un fil conducteur nous permettant de suivre nos rêves, nos valeurs et notre détermination : tout change.
- **Renforcer sa motivation existante avec le VASI ou le SCOOP**



Le Vouloir

Qu'est-ce que tu Voulais ?



L' Action

Qu'As-tu fait pour cela ?



La Satisfaction

Es-tu Satisfait ?



L' Idée

As-tu une Idée de comportement différent ?



SCOOP : une méthode pour se motiver, se fixer des objectifs et les tenir



Sur quelle marche te trouves-tu aujourd'hui?



Règle des 2 minutes : Tout ce qui prend moins de 2 min, je le fais tout de suite (répondre à un email, relire une synthèse, corriger une dictée...)

Le porte-monnaie de la motivation : Comparaison entre la valeur d'une pièce de monnaie avec l'intensité de ta motivation (dans tes études, combien as-tu envie de mettre comme investissement pour réussir, plutôt 2 cents 9 ou 10 euros ? Ensuite confrontation à la réalité. ex : « Peux-tu réussir ton année avec les points que tu as aujourd'hui avec si peu d'argent ? » Essaie alors de réajuster le tir...

Fred Pellerin nous dit que quand on a un rêve, il faut se poser 4 Questions :

- Quel est ton rêve ?
- C'est pour quand ?
- Qu'est-ce que ton rêve va apporter au monde ?
- Qu'est-ce que tu as fait pour ton rêve aujourd'hui ?

Dessine un pont entre deux montagnes avec la situation actuelle et la situation désirée. Dessine ou écris les obstacles. Tu peux y rajouter les personnes ressources et sur qui tu peux t'appuyer (ex : parachutistes à mettre au-dessus des montagnes)



Ajouts / coaching scolaire :

- **Définition motivation :**

Mécanismes neuropsychologiques, Force interne qui apporte de l'énergie pour l'action, Excitation qui encourage à continuer et à reproduire une tâche, Levier d'apprentissage.

- **3 types :**

- **Intrinsèque** : plaisir de l'action : augmente les capacités de mémorisation, motivation non liée au système de récompense, source d'apprentissage durable.
 - **Extrinsèque** : système de récompense/ punition, pas en lien avec la tâche à effectuer, apprentissage souvent superficiel, source de stress !
 - **D'accomplissement** : réussir pour soi, discipline perso, apprentissage de qualité.
- > Explorer dans quel(s) types de motivation se situe le jeune face à la scolarité.

- **Pyramide de Maslow** : pour comprendre la motivation (et la démotivation) scolaire, il est important de vérifier, de comprendre les besoins des élèves et de tenir compte des différents niveaux !

- **Moteurs de satisfaction et d'apprentissage** : correspondent à des besoins pour le jeune :
 1. *Autonomie* : liberté de choix
 2. *Se sentir compétent*
 3. *Explorer*, manipuler (objectifs, immersion dans du concret)
 4. *Compétition avec soi-même* (se donner des challenges, estime de soi)
 5. *Relation positive par rapport à la tâche* (lien avec les objectifs du jeune)

Sites intéressants pour la construction du carnet :

- <https://www.alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/trucs/la-motivation-scolaire-un-enjeu-majeur-de-la-reu-t1122>
- <https://portaleduc.net/website/la-motivation-scolaire-en-secondaire/>
- <https://educationspecialisee.ca/apprentissage-motivation/>