

Développer sa motivation

Comment développer un fort sentiment de compétence

Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.

(Latin. Sénèque, Lettres à Lucilius [env. 64])

Le lendemain s'instruit aux leçons de la veille.

(Latin. Publilius Syrus, Sentences, 1^{er} siècle av. J.-C.)

Le sentiment de compétence pour les études supérieures

Le sentiment de ma compétence à affronter une situation avec succès joue un rôle fondamental dans mes réactions affectives, ma motivation, mon engagement et ma persévérance face aux difficultés. Il influence les buts que je me fixe, la valeur que j'accorde à l'atteinte de ces buts et mes attentes de réussite. Il influence, par exemple, mon orientation vers un domaine d'études, le choix de mes cours, mes attentes quant aux résultats, mon anticipation des difficultés, mon niveau d'anxiété face à un échec éventuel. Il influence ma motivation initiale, l'effort intellectuel et les stratégies que je déploie pour atteindre les résultats souhaités.

Mon sentiment de compétence est cependant affecté par des facteurs circonstanciels et variables comme mon état de santé et ma disponibilité psychologique, et des facteurs constitutifs de ma personnalité profonde plus stables comme la somme de mes expériences antérieures relatives à ce genre de situation, les causes auxquelles j'attribue mes échecs et mes réussites, ainsi que mes conceptions de l'apprentissage universitaire et mes croyances dans le domaine de connaissances en jeu.

Or, une bonne part des facteurs déterminant ma perception des situations et mon sentiment de compétence échappent généralement à mon attention et à mon contrôle conscient. Mes réactions émotives sont contrôlées par des souvenirs et des représentations profondément enfouis dans ma mémoire et plus ou moins accessibles à l'introspection. Ma peur induit des pensées négatives et défaitistes, des images et des scénarios pessimistes ou catastrophiques, un langage interne dépréciateur et culpabilisant qui viennent miner ma confiance en moi et empirer mon sentiment de vulnérabilité. Inutile de préciser que la part d'attention que j'accorde au contrôle de ces pensées se fait au détriment du traitement des données de la situation elle-même en mobilisant une bonne part des capacités de ma mémoire de travail.

Heureusement, je peux toujours développer mes compétences à apprendre, et du même coup le sentiment de ma compétence à affronter avec succès les défis et les exigences des programmes universitaires. Il est donc de mon intérêt de faire une estimation aussi précise que possible des compétences requises et visées par le programme que j'ai choisi. Je dois considérer le développement de ces compétences comme un des buts de mon apprentissage, parallèlement à l'acquisition des connaissances spécifiques au domaine. Surtout lors de la première session, il est important que je m'accorde du temps pour m'adapter aux études universitaires et développer mes compétences à apprendre.

Les avantages de développer un fort sentiment de compétence

- Accroître ma confiance en moi
- Diminuer mon stress face aux études et aux examens
- Développer mes ambitions et mon goût pour les défis
- Développer une forte motivation pour mes études
- Augmenter mon niveau de persévérance face aux difficultés

Source : Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue - UQAT