

# Développer sa motivation

## Comment me motiver pour étudier avec plaisir

*Ce qui vaut la peine d'être fait vaut la peine d'être bien fait.*

(Devise du peintre Nicolas Poussin [1594-1665])

*L'arbre devient solide sous le vent.*

(Latin. Sénèque, De Providentia [env. 54].)

### La motivation

La motivation, c'est cette force interne qui me pousse à agir et m'entraîne dans la vie sans pour autant que les raisons en soient toujours claires à mes yeux. La motivation oriente mon attention vers des personnes, des situations ou des tâches particulières. La motivation est la source d'énergie qui me permet de mener une tâche à bien. Elle est étroitement associée à ma personnalité et à mon histoire propre.

En ce qui concerne les études universitaires, la motivation est associée à mon orientation vers un domaine d'études précis, à un projet conscient et volontaire, à mon engagement dans l'effort d'apprendre, à la discipline que je m'impose pour atteindre mes buts, à la persévérance face aux difficultés et aux échecs que je rencontre.

La motivation est un facteur crucial de la réussite à l'université. La motivation soutenue pour des études supérieures dépend de plusieurs facteurs. Certains sont personnels, comme les buts que je me suis fixés, la valeur que ces études ont à mes yeux, mes attentes quant à la réussite, ma volonté, ma discipline, ma persévérance. D'autres sont liés à l'environnement d'études, comme la qualité de l'enseignement, les exigences du programme, les perceptions et les attentes des professeurs, les relations entre pairs, les ressources disponibles, les politiques d'accueil, d'encadrement et de soutien aux étudiants. Alors que je n'ai pas le contrôle de cette seconde catégorie de facteurs, je peux toujours agir sur les premiers.

### Les avantages de bien gérer ma motivation

- Donner un sens personnel à mes études
- Éprouver de l'intérêt et du plaisir à étudier
- Améliorer la qualité de mes apprentissages
- Persévérer face aux difficultés

Source : Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue - UQAT