

# Développer sa motivation

## Apprendre à contrôler ma motivation

### MOTIVATION INTRINSÈQUE, EXTRINSÈQUE, D'ACCOMPLISSEMENT

La recherche sur ce qui motive les étudiants distingue trois grands types de motivation :

- 1) Ma motivation est dite **intrinsèque** quand c'est dans l'exécution de la tâche elle-même que je trouve plaisir et satisfaction. Apprendre quelque chose par la lecture, dans un cours, par imitation, par essai-erreur, peut être un plaisir en soi. C'est le type de motivation le plus favorable à la mémorisation de connaissances, à la curiosité, à la recherche et à la créativité. Il est associé en général à un apprentissage réel, durable, orienté vers le sens et la compréhension en profondeur.
- 2) Ma motivation est dite **extrinsèque** quand c'est le désir d'obtenir une récompense sans rapport avec la tâche, ou la peur d'une conséquence fâcheuse, qui est ma principale source d'énergie. Faire plaisir à mes parents, avoir un bon « job », faire carrière dans une profession qui paie bien, obtenir du prestige
- et des honneurs, ou au contraire avoir peur de décevoir, d'échouer, de rester un quidam, sont des motivations externes à l'activité d'apprentissage proprement dite. Ce type de motivation est peu favorable à un apprentissage de qualité. Il est associé en général à un mode d'apprentissage superficiel, volatil, orienté exclusivement vers le passage des examens et l'obtention du diplôme. La motivation par la crainte est à l'origine également d'une bonne dose de stress.
- 3) Ma motivation est dite **d'accomplissement** quand mon désir principal est de démontrer ma valeur personnelle dans la maîtrise d'une matière spécifique. Obtenir des résultats élevés, exceller dans mon domaine, être reconnu par mes pairs, ça aide au maintien de ma discipline personnelle et ça soutient mon effort et ma persévérance. C'est un type de motivation qui me pousse à obtenir des résultats supérieurs tout en favorisant un apprentissage de qualité. Je tire mon plaisir de la satisfaction anticipée d'atteindre mes buts, mais attention à la perversion de l'effort pour l'effort.

### MOTIVATION ET BUTS PERSONNELS

J'apprends plus facilement quand j'aime ce que j'apprends et comment je l'apprends. Mes chances de réussir sont maximales quand je sais avec précision ce que je veux, où, quand, comment et pourquoi, que le but de mes études a du sens, que la vision de mon avenir est claire, que j'ai fait un choix de carrière qui convient à mes intérêts et à mes aptitudes, que ces études sont ma priorité dans ma vie actuelle et que je crois fermement que je vais réussir.

Comme le plaisir et la passion sont de meilleurs guides que l'argent et la célébrité, j'ai tout intérêt à écouter mes désirs profonds, mes rêves personnels, mes ambitions.

Mais je dois faire preuve de clarté et de réalisme dans le choix de mon but final, comme acquérir une connaissance précise des carrières offertes par le domaine, et m'imaginer dans l'exercice de la profession choisie. Explorer l'information disponible et obtenir le maximum de données sur les exigences en terme de compétences explicites et implicites de la profession envisagée. Lire sur la profession, rencontrer des gens du métier, ne pas idéaliser. Confronter les contraintes inhérentes à la profession avec mes préférences, mes désirs et mes goûts. Faire le bilan de mes compétences actuelles et de celles que je devrai développer. Consulter les services d'orientation (ils ont des informations et des tests de compétences).

Même chose pour les buts intermédiaires, comme viser des résultats réalistes mais ambitieux pour chaque cours et choisir un cheminement dans le programme compatible avec mes autres occupations, comme la famille et l'emploi. Concevoir mon apprentissage de façon proactive, ne pas attendre ni dépendre des professeurs pour planifier mes activités d'études. Rédiger mes intentions et établir la liste personnelle de mes objectifs d'apprentissage prioritaires, tout en tenant compte des exigences du programme d'études. Penser à un système autonome et personnel de vérification de mes connaissances, pour juger de mon efficacité. Allier motivation intrinsèque (plaisir, sens, passion, amour) et accomplissement (recherche de l'excellence). Réduire les motivations extrinsèques, particulièrement celles qui ont une incidence négative sur ma santé, comme la cigarette, le café, l'alcool.

### MOTIVATION ET ATTITUDES FACE AUX DIFFICULTÉS

Je n'ai pas toujours le pouvoir d'accommoder la réalité à mes vœux. Mais je peux toujours changer ma façon de la percevoir et d'y réagir. De façon bien naturelle, j'ai tendance à fuir les tâches déplaissantes et les situations problématiques. Je peux les ignorer jusqu'à ce qu'elles me sautent dans la face, je peux les fixer avec des solutions à rabais qui ne règlent rien et ne font qu'aggraver le problème, je peux en reporter la résolution de jour en jour et vivre avec un nuage noir dans la tête, je peux me plaindre et me faire plaindre. Ou je peux les confronter d'emblée en les considérant comme une occasion de développement personnel.

Il y a toujours une façon positive et optimiste de considérer la situation. Un cours ennuyeux : je lis au lieu d'écouter. Un travail de session exigeant : je cherche un sujet qui va m'intéresser au plus haut point. Un échec : je l'analyse pour en identifier la cause et changer ma stratégie d'études. Trop de travail : je réfléchis à mes priorités. Sentiment d'être isolé : je me rallie à un projet d'équipe. Un exposé à faire qui m'intimide : je me concentre sur la clarté du message...

Et surtout, gare aux pensées défaitistes, à l'autocritique, à la culpabilisation.

Source : Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue - UQAT