

Développer sa motivation

La capacité de se fixer des objectifs est un élément clé du succès à l'université. Qu'est-ce qu'un objectif? C'est un but que vous vous donnez et que vous voulez atteindre à court terme (d'ici deux ans), à moyen terme (dans deux à cinq ans) ou à long terme (dans cinq ans ou plus).

Comment se fixer des objectifs qui stimulent la motivation :

- Soyez positif! Dites-vous : « Je veux réussir mon cours de calcul », plutôt que « Je ne veux pas échouer mon cours de calcul. »
- Faites-en une affaire personnelle. Vos objectifs doivent correspondre à vos propres désirs et besoins.
- Soyez spécifique et réaliste. Lorsque c'est possible, fixez-vous des objectifs chiffrés et datés (par ex. : terminer ce travail avant vendredi), et soyez raisonnable dans vos attentes : attention aux projets trop ambitieux.
- Donnez-vous des objectifs mesurables; c'est la seule façon d'évaluer si vous les atteignez ou non. Un objectif mesurable peut être : « Je veux que ma note finale en anglais soit plus haute que la moyenne générale de la classe. » Un objectif difficile à mesurer ressemble à ceci : « J'aimerais bien réussir mon cours d'anglais. »
- Établissez des objectifs stimulants. C'est beaucoup plus motivant lorsque l'objectif visé présente un certain défi.
- Soyez cohérent. Un objectif doit appuyer les autres buts que vous vous fixez.

Source : Université d'Ottawa