

AMÉLIORER LA MOTIVATION

CONSEILS GÉNÉRAUX

MISSION : STIMULER ET AGIR SUR VOTRE MOTIVATION

Pourquoi ?

- Tout le monde connaît le sentiment d'avoir la motivation complètement à plat, sans trouver la force de se lever, de participer à une formation à distance, d'effectuer des tâches dans un environnement d'apprentissage en ligne ou de réviser en vue d'une interro. Pas de panique ! La motivation est un état dynamique et évolutif qui doit être entretenu et régulièrement activé. Si vous vous retrouvez dans une telle situation, la réponse est à chercher dans le présent document. Vous trouverez ci-dessous des astuces pour ranimer votre motivation.
- Malgré les difficultés auxquels vous êtes confronté, il est important de rester motivé pour votre formation. Sans cela, vous risqueriez d'abandonner.

Bonus !

Savoir comment travailler sur votre motivation vous sera également utile dans le monde professionnel.

Comment y parvenir ?

Pendant vos études, il est normal que votre motivation fluctue, et il est même sain de se remettre en question en cours de route. Même si la motivation dépend de nombreux facteurs, dont certains peuvent être hors de votre contrôle, vous seul pouvez l'influencer, puisqu'elle trouve ses racines dans vos perceptions :

- **Évaluez les signes de démotivation** : Depuis quelque temps, vous avez remarqué un manque de motivation pour vos études. Quels sont les aspects qui vous démotivent ? En même temps, qu'est-ce qui vous motive ou vous aiderait à vous sentir plus motivé ?
- **Fixez des objectifs** et notez-les par écrit pour vous encourager à les respecter.
- L'isolement est source de difficulté pour l'apprentissage à distance. **L'interaction avec d'autres personnes** dans le cadre de la formation aide à rester motivé.

Bonnes pratiques

1# DORMEZ SUFFISAMMENT



BONUS

Tout le monde sait que le sommeil est primordial. Si vous ne dormez pas suffisamment la nuit, vous vous réveillerez le

Ne vous rendormez pas après que le réveil a sonné ! Non seulement parce qu'il faut quand même se lever à un moment donné, mais aussi

matin (ou même l'après-midi) fatigué, en colère et démotivé. Au contraire, après une bonne nuit de sommeil, vous vous sentirez d'attaque et prêt pour une nouvelle journée.

parce que sortir du lit constitue la première tâche de la journée. Avec une panne de réveil, ce premier défi se soldera par un échec qui aura forcément une influence néfaste sur le reste de la journée. Pas très motivant, n'est-ce pas ?

2# RÉFLÉCHISSEZ À CE QUI VOUS MOTIVE



BONUS

La motivation est plus forte lorsqu'elle vient de l'intérieur. Réfléchissez aux raisons qui ont suscité votre décision de suivre des études. Notez vos motivations sur une feuille de papier que vous afficherez dans un lieu bien visible (en fond d'écran sur votre téléphone, collée à votre tête de lit...) de manière à revoir le message chaque matin.

Si vous avez du mal à identifier vos motivations, voici une liste qui pourrait vous faciliter la tâche :

- Je veux apprendre davantage et me développer.
- C'est important pour mes études supérieures, pour me former à un métier.
- Je veux intégrer la profession de mes rêves.
- Je veux montrer à ceux qui ont douté de moi qu'ils avaient tort.
- Je veux pouvoir me dire qu'au moins j'aurai essayé.
- Je ne veux pas regretter mon inaction plus tard.
- Lorsque votre motivation bat de l'aile, relisez votre liste.

Visualisez vos objectifs. Par exemple, si vous voulez devenir gestionnaire de transport comme moi, imaginez-vous en train d'organiser une mission de transport. Lorsque vous faites cela avant de vous pencher sur vos devoirs ou de réviser pour les examens, cela donne un bon coup de pouce à votre motivation, et vous savez que votre travail sera récompensé.

Pour ne jamais perdre de vue la perspective globale, reportez-vous régulièrement à votre liste d'objectifs et d'intentions.

3# PROFITEZ D'UN EFFET D'ÉMULATION POSITIF

BONUS

La pression de groupe peut être négative, mais également positive. Une pression négative peut malmener la motivation, mais celle-ci peut également se trouver renforcée sous l'effet d'une incitation à l'émulation.

Pour ceux qui souffrent d'un manque d'entrain, la pression positive peut aussi faire germer une motivation nouvelle. Fixez un rendez-vous de révision avec vos camarades. Non seulement vous vous motiverez mutuellement, mais cette pratique génère une pression externe qui vous oblige à étudier. Si vos amis comptent réviser ensemble avec vous, vous n'avez pas envie de les décevoir.

Trouvez un partenaire ou un groupe de travail avec qui vous pouvez échanger, collaborer et étudier. Établissez un planning de travail conjoint.

Pour réussir, il est important de ne pas se sentir isolé, d'autant plus lorsqu'il s'agit de l'apprentissage à distance.

4# DIVISEZ CHAQUE TÂCHE EN PLUS PETITS ÉLÉMENTS ET ACCORDEZ-VOUS DES PÉRIODES DE REPOS ■●▲

BONUS

Les séances d'étude top longues sont démotivantes : **Prévoyez des périodes courtes, mais fréquentes, pour rester concentré.** Un sentiment d'efficacité redouble la motivation.

Tout d'abord, cela permet de tromper votre cerveau sur l'ampleur de la tâche. Il est beaucoup plus facile de « composer un essai de quelques paragraphes pendant vingt minutes » que de « rédiger une dissertation réfléchie de mille mots sur la signification de la rhétorique dans la communication ».

Cette technique permet également de faciliter l'apprentissage. De nouvelles connaissances s'ancrent dans le cerveau lorsque les cellules nerveuses forment de nouveaux réseaux. Pour pérenniser ces changements, les neurones doivent pouvoir traiter les données acquises pendant un certain temps. Des pauses régulières favorisent donc l'apprentissage permanent.

Utilisez la technique dite de « **Pomodoro** » pour faciliter le planning des pauses et le fractionnement du travail. Il s'agit de régler un chronomètre sur des plages de 25 minutes, chacune suivie d'une pause de 5 minutes.

Après 4 « pomodoros », faites une pause plus longue de 15 à 30 min.

5# PLANIFIEZ VOTRE JOURNÉE À L'AVANCE ■●▲

BONUS

Rien ne nuit à la motivation comme le fait de ne pas savoir quoi faire de ses journées. Vous êtes conscient du travail à faire, mais sans « to-do list » concrète, vous risquez de passer la journée devant Netflix.

C'est pourquoi nous vous conseillons de réfléchir à 3 tâches que vous voulez accomplir demain. Lorsque vous aurez défini les 3 tâches, notez-les dans les commentaires. À présent, vous avez une liste concrète d'objectifs clairs qui vous engagent.

Enrichissez votre to-do list d'une activité qui vous fait plaisir. Il peut s'agir de lire quelques pages de votre livre préféré ou d'amener votre chien au parc. On est rarement motivé pour commencer une journée faite uniquement d'obligations.

Outils / Ressources pour vous aider :

- Les chats vidéo entre élèves et formateurs peuvent favoriser le dialogue et les échanges.
- Technique Pomodoro : <https://todoist.com/productivity-methods/pomodoro-technique>
- Outils de planification



Bon à savoir :

- Certains cours plus théoriques ou fondamentaux peuvent vous sembler peu pertinents à côté de l'apprentissage de notions concrètes, et cette perception risque d'affecter votre motivation. Cependant, l'enseignement de ces sujets permet d'acquérir des connaissances et des qualités de base (p. ex. rigueur, capacité d'analyse et de synthèse), qui constituent les fondements de votre vie d'apprenant !
- « Il est plus facile de résister au début qu'à la fin » - Léonard de Vinci.

CROYANCES PERSONNELLES

AVANT LE COURS

MISSION : IDENTIFIER ET TRAVAILLER SUR VOS CROYANCES PERSONNELLES

Pourquoi ?

- Vos croyances concernant votre capacité à réussir et l'activité elle-même jouent un rôle crucial dans votre engagement et vos performances.
- Plus vous avez de confiance en vos capacités, meilleure sera votre motivation pour apprendre, et donc vos résultats.
- Votre perception de l'activité proposée par l'instructeur influencera votre motivation et votre implication dans le cours : Je suis motivé par le souhait d'apprendre et de comprendre le nouveau contenu de mes cours *versus* Je me connecte aux cours uniquement par obligation.



Bonus !

Que vous visiez la réussite scolaire, la réussite professionnelle ou encore la création de votre propre entreprise, **le bon état d'esprit fera souvent la différence entre le succès et l'échec.**

Comment y parvenir ?

Un travail focalisé sur vos croyances personnelles est un facteur clé de la réussite et de la persévérance dans vos études. Voici quelques moyens de les identifier et de les améliorer :

- Réfléchissez de manière globale à vos objectifs scolaires et professionnels et interrogez-vous sur les bénéfices de vos cours sur le plan personnel (p. ex., acquérir de nouvelles connaissances, développer des méthodes de travail, accéder à un futur emploi, etc.)
- Gardez une attitude constructive en vous concentrant sur ce que vous avez appris et les méthodes que vous avez développées, plutôt que sur vos lacunes ou difficultés. Cela contribuera à votre sentiment de compétence.
=> Le simple fait de remplacer le mot « échec » par « non encore atteint » vous permet de persévérer et de vous améliorer.

Bonnes pratiques

1# LANCEZ-VOUS DES DÉFIS



Commencez chaque journée/nouvelle activité par un objectif spécifique et stimulant qui vous encourage à essayer de nouvelles façons de progresser.

2# FIXEZ DES OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Fixez des objectifs d'apprentissage avant chaque cours.

3# TRANSFORMEZ VOS VISIONS NÉGATIVES



Vision négative : « Je suis nul dans ce cours ».
Vision positive : « J'ai les moyens de réussir dans ce cours ».

Sur une feuille de papier, dessinez deux colonnes : Mes croyances positives / Mes croyances négatives.

Dressez la liste de vos croyances en précisant leur niveau de fermeté : faibles, moyennes ou fortes. Choisissez ensuite dans votre liste une croyance négative forte et une croyance positive forte.

Si vous croyez être « nul » dans ce cours, dressez la liste de vos réalisations dans cette matière et observez le chemin parcouru depuis le début du cours.

La meilleure façon de s'améliorer est d'apprendre de ses erreurs. Pensez à préparer des questions qui serviront à établir un plan d'action pour améliorer votre performance.

BONUS

Chaque fois que vous terminez un cours à distance :

- Pensez à un aspect du cours qui vous a plu.
- Pensez à quelque chose que vous avez appris.
- Pensez à un exercice où vous constatez une amélioration.



Bon à savoir :

- Vos perceptions et vos attentes concernant vos études ne reflètent pas forcément la réalité à laquelle vous êtes confronté. Par exemple, certains cours plus théoriques ou fondamentaux peuvent vous sembler peu pertinents à côté de l'apprentissage de notions concrètes, et cette perception risque d'affecter votre motivation. Cependant, l'enseignement de ces sujets permet d'acquérir des connaissances et des qualités de base (rigueur, capacité d'analyse et de synthèse...), qui constituent les fondements de votre vie d'apprenant !

RÉFLÉCHIR À VOS PROGRÈS

MISSION : OPTIMISER VOTRE APPRENTISSAGE EN DÉTECTANT VOS POINTS FORTS ET VOS POINTS FAIBLES

Pourquoi ?

- Apprendre, c'est « acquérir une connaissance, une compréhension ou une compétence par l'étude, l'instruction ou l'expérience ». Il est question d'apprentissage si vous arrivez à répondre à une question à laquelle vous ne pouviez pas répondre auparavant.
- En examinant vos propres forces et faiblesses, vous pouvez adapter votre réflexion aux différentes tâches et ainsi faciliter l'apprentissage. En revanche, une évaluation inexacte de vos performances empêche de prendre des mesures correctives ou d'améliorer l'apprentissage.

! Bonus !

La vérification de votre compréhension fait partie intégrante du processus d'apprentissage. N'attendez pas des difficultés pour faire vos devoirs ou une mauvaise note pour identifier les axes d'amélioration et les lacunes dans vos connaissances : il s'agit d'en être conscient bien plus tôt pour pouvoir y remédier rapidement. Vous retiendrez ainsi davantage de chaque cours, ce qui augmentera votre confiance et accélérera vos progrès. Il est très utile de disposer de plusieurs méthodes pour déterminer ce que vous avez retenu d'un cours.

Comment y parvenir ?

- Il existe de nombreuses façons de vérifier votre compréhension, consultez nos bonnes pratiques ci-dessous !

Bonnes pratiques

1# PRÉPAREZ UN RÉSUMÉ



1. Trouvez l'essence et les idées principales du texte.
2. Distinguez entre détails majeurs et accessoires. Un résumé est une version abrégée du texte original. Focaliser votre attention sur les informations « indispensables ».
3. Supprimez les détails accessoires et les exemples mineurs. Condensez le texte, sans déformer les idées de l'auteur.

2# METTEZ-VOUS A LA PLACE DU FORMATEUR

Essayez d'expliquer la matière dans vos propres mots, comme si vous animiez le cours. Vous pouvez réaliser cet exercice en groupe, avec un partenaire ou encore tout seul. En lisant le matériel à haute voix, vous remarquerez les idées qui manquent de clarté ou sur lesquelles vous avez besoin de plus d'informations. Cela vous aidera à retenir l'information. Lorsque vous expliquez la matière, utilisez des exemples et établissez des

4. Réorganisez les idées si nécessaire.

5. Gardez vos opinions pour vous : votre analyse du texte est importante, mais elle n'a pas sa place dans un résumé. Résumez votre cours en 5 mots (ni plus ni moins). Ensuite, résumez-le en 10 mots (ni plus, ni moins). Enfin, étendez votre résumé à 10 lignes. Pour finir, faites une comparaison entre votre proposition et vos résumés pour vérifier que vous n'avez rien oublié d'important.

liens entre les concepts. N'hésitez pas à consulter vos notes ; au contraire, c'est même encouragé ! Au début, il vous faudra peut-être vous appuyer sur vos notes pour expliquer la matière, mais vous finirez par pouvoir vous en passer.

3# RÉFLÉCHISSEZ AU COURS



2# TESTEZ-VOUS

Après le cours, prenez le temps d'y réfléchir et de noter ce que vous avez appris et ce qui vous a causé des difficultés.

Des tests vous aident à mieux vous souvenir de ce que vous avez appris, car le fait de retrouver des informations en mémoire améliore la rétention à long terme de ces informations. Vous pouvez vous tester en essayant de vous rappeler ce que vous étiez en train d'apprendre ou en l'expliquant à haute voix à vous-même ou à un partenaire/proche... Vous pouvez demander à vos amis de vous interroger. L'un des avantages de cette méthode est qu'elle vous permet de savoir immédiatement si vos réponses sont exactes ou non.

Outils / Ressources pour vous aider :

- Outils de cartographie mentale
- Kahoot
- Travail en binôme



Bon à savoir :

Des recherches ont montré que le cerveau est capable de produire de nouvelles cellules, un processus connu sous le nom de neurogenèse. Cependant, bon nombre de ces cellules finissent par mourir en l'absence d'un processus d'apprentissage appliqué. L'apprentissage permet de maintenir ces cellules en vie et de les intégrer dans les circuits cérébraux (Shors TJ, Anderson ML, Curlik DM 2nd, Nokia MS : [Use it or lose it: how neurogenesis keeps the brain fit for learning](#)).