

# Apprendre à se motiver

Hélène WEBER

De nombreux étudiants ont du mal à se mettre au travail dans le cadre de leurs études.

Malgré l'énergie qu'ils déploient à se forcer à s'asseoir face à leur bureau, s'installer à la bibliothèque, couper les notifications de leur portable ou encore supprimer tous les loisirs de leur emploi du temps, c'est peine perdue, la flemme de se mettre au travail demeure insurmontable.

Comment comprendre ce phénomène ? Et surtout, comment le surmonter ?

**L'objectif de cette vidéo est de vous aider à donner du sens à votre démotivation.**

Quand vous aurez mis le doigt sur l'origine du problème, vous serez en mesure de trouver les techniques et stratégies concrètes qui vous permettront de lutter efficacement contre la procrastination, cette tendance que nous avons tous à toujours remettre à plus tard.

Dans le cadre de l'exercice pratique, nous vous orienterons vers les personnes et les ressources qui vous aideront à passer à l'action et à dépasser vos difficultés.

Nous avons identifié quatre ensembles de besoins qui, s'ils ne sont pas suffisamment satisfaits, ont tendance à démotiver les étudiants les plus déterminés.

- 1) Les besoins physiologiques et psycho-affectifs
- 2) Le besoin d'attribuer de la valeur au contenu des enseignements
- 3) Le besoin d'autonomie
- 4) Et le besoin de se sentir compétent

## **1) Commençons par examiner les besoins physiologiques et psycho-affectifs**

La première cause possible de démotivation a trait à vos conditions de vie.

Etes-vous bien logé ? Votre logement est-il suffisamment chauffé en hiver et frais au moment des beaux jours ?

Avez-vous par ailleurs suffisamment de moyens pour vous nourrir sainement, vous déplacer et vous vêtir ?

Et enfin, vous sentez-vous en sécurité ?

**Pour s'engager sereinement dans sa scolarité, il est tout d'abord nécessaire d'avoir les moyens suffisants d'assurer sa subsistance au quotidien.**

Il est également important de limiter le stress auquel on est soumis, notamment du fait de relations conflictuelles ou inexistantes avec son entourage.

L'entrée dans les études supérieures conduit de nombreux étudiants à vivre seul pour la première fois, parfois dans une nouvelle ville et le plus souvent en n'ayant plus autour d'eux les amis qui les suivaient depuis le collège ou l'école primaire.

Avez-vous été en mesure de vous faire de nouveaux amis ? Vous sentez-vous entouré et soutenu par votre famille, même si elle est loin ?

A l'université, les relations avec les enseignants se distendent par rapport au lycée. Il est fréquent que les étudiants se sentent anonymes dans les amphis et les cours de travaux dirigés surchargés.

Vous sentez-vous isolé.e ?

**Se (re)construire un environnement social soutenant est essentiel : avoir des amis, se sentir à sa place en cours, se sentir entouré, notamment par sa famille.**

Prenez-vous enfin soin de votre santé ?

Suivez-vous votre traitement médical si vous en avez un ?

Avez-vous un sommeil réparateur ?

Vous nourrissez-vous suffisamment sainement ?

Bougez-vous régulièrement ?

Nous avons besoin d'être en pleine possession de nos moyens pour apprendre dans de bonnes conditions. **Prendre soin de votre corps pour vous sentir reposé.e et en santé vous aidera grandement à vous engager dans votre scolarité. L'énergie physique est un booster de confiance en soi.**

**2) Le deuxième ensemble de besoins à considérer avec attention pour comprendre les causes de démotivation a trait à la valeur que vous attribuez au contenu des cours que vous suivez**

Si vous vivez les enseignements comme inutiles et sans lien avec le monde réel, cela peut affecter votre motivation.

**A quoi va vous servir ce que vous apprenez ?**

Vous pouvez également réaliser que la filière que vous avez choisie ou certains cours que vous suivez ne correspondent pas à ce que vous imaginiez.

Vous ne vous sentez pas suffisamment stimulé.e. Les contenus qui vous sont dispensés ne suscitent en vous aucun questionnement auquel vous avez à coeur de trouver des réponses.

## **Ce que vous devez apprendre ne vous intéresse pas.**

Enfin, la pédagogie de vos enseignants peut ne pas vous correspondre. Vous vous sentez peut-être dérouté.e, dans une position inconfortable ou insuffisamment sollicité.e.

Certains étudiants sont très à l'aise pour prendre des notes dans le cadre de cours magistraux qui les passionnent. Mais beaucoup préfèrent les pédagogies actives, qui les conduisent à travailler en groupe, à résoudre des problèmes en lien avec le monde réel, à répondre à des quiz ou participer à des jeux sérieux qui mobilisent des compétences variées, permettent de créer du lien entre les participants et donnent une dimension ludique à l'apprentissage.

Les enseignants dispensent leurs enseignements de différentes manières, certaines vous conviennent sûrement mieux que d'autres.

### **3) Le troisième besoin à considérer avec attention est le besoin de compétence**

Pour vous sentir engagé.e dans le cadre de vos études, il faut que les tâches que l'on vous confie vous paraissent à votre portée, sans pour autant être trop faciles.

Pour cela, vous avez besoin d'un environnement d'apprentissage suffisamment structuré : que les objectifs de cours soient annoncés et que le programme soit clair et progressif.

Si ce n'est pas le cas, il faudra que vous trouviez le moyen de clarifier tout cela. Vous pouvez en parler à votre enseignant, y réfléchir avec d'autres étudiants et vous appuyer sur des livres ou des ressources en ligne recommandés dans le cadre du cours.

Sachez également que pour réussir, la maîtrise de différents savoir-faire vous sera très utile.

Savez-vous comment comprendre, mémoriser et réfléchir devant un problème, vous organiser de manière efficace, trouver les informations dont vous avez besoin, construire un raisonnement scientifique, travailler en groupe ou vous motiver lorsque c'est nécessaire.

Ces compétences, dites transversales, ont un fort impact sur la réussite. Si vous ne les maîtrisez pas, vous risquez de vivre certaines difficultés comme insurmontables et vous démotiver.

### **4) Le dernier besoin à prendre en compte est le besoin d'autonomie**

Etes-vous impliqué.e dans votre projet de formation et la construction de votre projet professionnel ?

Etes-vous inscrit.e dans cette filière par défaut ou parce que vous en aviez réellement envie ? Avez-vous suivi les conseils ou les désirs de quelqu'un d'autre, vos parents par exemple, ou vos choix sont-ils des choix personnels ?

Avez-vous creusé les réponses aux questions suivantes : savez-vous quels sont les débouchés des études dans lesquelles vous êtes engagé.e ? Connaissez-vous les différentes options proposées ? Savez-vous si une partie de votre parcours peut se faire en alternance ? Avez-vous la possibilité de faire un stage ou un semestre d'études à l'étranger au cours de votre cursus ?

**Plus vous aurez connaissance de toutes les possibilités qui s'offrent à vous, plus vous pourrez faire des choix pertinents, et surtout, qui correspondent à vos projets et à vos envies.**

Avez-vous par ailleurs le sentiment que les cours que vous suivez vous donnent la possibilité de vous forger une opinion personnelle, de prendre des initiatives, de mettre en valeur vos expériences et de développer votre esprit critique ?

Nous avons besoin de nous sentir acteur de nos apprentissages. Est-ce suffisamment le cas pour vous ?

Dans le cadre de cette vidéo, nous avons cartographié les différentes causes possibles de démotivation. L'exercice qui suit vous aidera à identifier les causes possibles de VOTRE démotivation et les stratégies concrètes qui pourraient vous aider à passer à l'action.