

MOTIVATION

INTRODUCTION ET CONCEPTS GÉNÉRAUX:

Pour répondre à la question que tu dois d'abord te poser: «Suis-je une personne motivée?» «démotivée?» ou «non-motivée?» il faut, en premier lieu, te présenter des concepts théoriques, de motivation, de démotivation et de non-motivation. Ensuite, nous passerons à l'application des concepts dans la vie étudiante.

MOTIVATION

Ta motivation prend sa source dans le désir de te réaliser, d'accroître ta croissance personnelle, d'exprimer tes connaissances à travers ta personnalité et de démontrer à toi-même et aux autres qui tu es. En conséquence, le goût de bien faire ton travail sera constamment alimenté par l'expérience que tu en retires et de l'ambition qu'elle présente.

Au plan scolaire, la motivation se manifeste quand la matière est significative pour l'individu. Ce prérequis lui permet de mettre en oeuvre les capacités nécessaires pour l'actualiser selon le besoin et aussi atteindre un bien-être psychologique par le sentiment du devoir accompli.

Maslow affirme que la motivation est tributaire de cinq (5) catégories de besoins:

1. Le confort matériel:
 - un emploi agréable et établi
 - un juste salaire
2. La sécurité
3. L'instinct social (besoin des autres)
4. La satisfaction de soi
5. La réalisation de son image personnelle.

DÉMOTIVATION

Signifie la perte de la motivation déjà existante.

La motivation peut être perdue parce que:

- tu réalises que tes buts ne peuvent pas changer le monde ou tout simplement ce qui t'entoure;
- tu ressens un désenchantement entre ce qui est proposé comme modèle d'épanouissement et la vraie vie;
- tu sens que tu es l'objet de peu d'attention comme individu et surtout tu as l'impression que ton entourage ne se soucie guère de connaître ce que tu penses et désires;
- il y a un écart possible entre tes attentes et ce que tu reçois réellement;
- tu avais peut-être accepté comme vérité des motivations fondées ou superficielles comme:
 - la médecine est la meilleure profession;
 - faut s'inscrire en sciences pures car ça ouvre toutes les portes;

- Il y a aussi la compétition qui contribue de façon importante à la démotivation.

- Vouloir ou croire que la compétition disparaîtra un jour, c'est mal connaître son histoire. La compétition a toujours existé et existera toujours. Elle est même utile à la motivation car tu peux compter sur elle pour comparer ton rendement à celui des autres et par la suite, maintenir ta vitesse de croisière ou l'accélérer.

NON-MOTIVATION

Signifie tout simplement l'absence de motivation.

DÉMOTIVATION AU PLAN SCOLAIRE ET COMMENT Y RÉAGIR:

La démotivation peut entraîner des conséquences néfastes d'où l'importance de réagir.

LA DÉMOTIVATION ENTRAÎNE:

- Une augmentation d'absences
- Un désintérêt croissant
- L'impression d'avoir trop de matières
- Une baisse de productivité
- Enfin, l'impression de plafonner.

COMMENT RÉAGIR À UNE MATIÈRE DÉMOTIVANTE:

- **Apporte** une attention particulière à la matière qui t'intéresse le moins.
... En étant prévenu-e, tu dois faire plus d'efforts dans ce domaine si tu veux réussir.
- **N'attends surtout pas** le dernier moment pour y mettre de l'énergie.
... Car le fossé est souvent trop profond entre l'acquisition de la connaissance et la réussite.
... Sans oublier le stress engendré par l'obligation de produire à la dernière minute.
- **Remonte** à la source de ta motivation s'il y a une matière démotivante pour toi.
... Retrouve la raison qui t'a poussé-e à faire ton choix de concentration. Si ce choix t'intéresse toujours, comprend que tu dois réussir cette matière pour atteindre ton objectif.

PASSER À L'ACTION:

- **Commence** par développer ce que tu possèdes à l'intérieur comme désir.
... Puis récupère dans ces désirs perdus ce qui peut donner un sens au travail que tu accomplis.
- **N'hésite pas** à faire comme si tu étais motivé-e
... Pour travailler avec méthode, application, discipline et obstination.

- **Continue** de t'ajuster au fur et à mesure que tu avances.
... C'est en s'adaptant que tu développes une confiance en toi.

En d'autres termes, se motiver dans la matière que tu n'aimes pas c'est:

- a) Trouver des éléments intéressants.
- b) Faire des rapprochements avec d'autres matières.
- c) Réaliser et comprendre que pour atteindre le but que tu t'es fixé, tu dois nécessairement traverser des matières qui t'intéresseront moins. *Le fait d'en être conscient-e produira peut-être suffisamment de motivation pour les réussir.*

DYNAMIQUE PERSONNELLE SOUS-JACENTE À LA MOTIVATION:

Bien se connaître nous permet d'identifier de façon claire nos besoins personnels. Puis, deviennent disponibles les moyens pour combler ces besoins.

C'est une façon bien pratique de donner un sens à tes décisions et à te sentir motivé.

En résumé: pour être une personne motivée, il faut:

- S'impliquer.
- Chercher à se réaliser.
- Échanger, communiquer et agir.

L'agir a pour but de changer quelque chose dans ta relation avec toi-même et ton environnement.

Regarde les *attitudes* que tu adoptes dans des circonstances où tu éprouves de la difficulté. Cette compréhension te permettra d'apporter les correctifs nécessaires.

Attitudes à éviter:

- vouloir finir le plus vite possible (dans le sens de se débarrasser)
- attaquer et réaliser le travail avec rage parce que tu n'as pas le choix
- manipuler dans le sens de remettre à plus tard.

Attitude à adopter:

- comprendre que tu fais face à une difficulté et choisir de passer à travers.

Les composantes non-verbales discutées ci-dessus correspondent à:

- agressivité
- soumission
- manipulation
- affirmation.

À toi maintenant d'identifier, de différencier et d'élucider les comportements que tu véhicules afin de pouvoir appliquer la solution qui te rejoint le plus. Ainsi, tu pourras te composer un répertoire de comportements qui te permettra de maximiser tes chances de réussite professionnelle, sociale et affective.

Atteindre la motivation demande de ne pas nier ce que tu ressens. C'est ainsi que tu pourras initier les changements nécessaires.

«CAVICE»

Sachant que l'être humain, de par sa nature même, ne travaille que par le besoin, il doit donc, pour se motiver, frapper son derrière moral (terrain intemporel) et non physique. Car à une époque proche de la nôtre, il est rapporté que la meilleure motivation jamais trouvée était le «CAVICE» (coup de pied au cul). Qu'en penses-tu? Pour ce faire, tu dois identifier et préciser tes buts, tes désirs et les ressources que tu possèdes. Également évaluer si les moyens que tu utilises pour satisfaire tes désirs sont adéquats?

Ainsi, il faut que tu reprennes ton pouvoir d'action, ton autonomie à gérer de façon objective ton plan de vie. Surtout ne pas t'imaginer que tu ne possèdes aucun pouvoir sur ta manière d'être.

N'OUBLIE PAS

Il ne faut pas oublier que la motivation provient directement d'un besoin. En effet, sans besoin, le goût de passer à l'action n'existe pas. Si je ne crois pas avoir besoin de mes études et de certaines manières pour fonctionner plus tard, il est certain que la motivation sera à son minimum. Plus j'ai besoin de manger et plus le goût de le combler, de le satisfaire, me motive à passer à l'action.

INTERROGE-TOI

Interroge-toi sur le niveau de motivation que tu possèdes face à chaque matière étudiée. Puis, délimite tes besoins, tes buts personnels, sociaux et professionnels. Il est important de mettre en valeur une ou plusieurs aptitudes que tu possèdes. Elles peuvent te servir dans des secteurs où la motivation est plus ou moins présente.

La motivation n'est pas toujours constante. Elle varie dans le temps. C'est pourquoi il faut être vigilant et reconnaître les facteurs qui peuvent l'influencer.

En voici trois (3) exemples:

1. La comparaison

N'oublie surtout pas que les besoins sont différents d'une personne à l'autre. Quoique très naturel, un

excès de comparaison peut nuire à ta motivation. Ce qui fait l'affaire de l'un, ne fait pas nécessairement celle de l'autre.

2. Choix d'orientation inadéquat

Le domaine d'études que tu as choisi ne semble plus correspondre à ton cheminement. Poursuivre un bon choix de carrière c'est comme suivre le courant. Dans le cas contraire, l'individu a l'impression de nager à contre-courant.

3. Les facteurs extérieurs

La motivation peut être influencée par l'apparence, les comportements et la méthode d'enseignement du professeur. La fatigue, la faim ainsi que les bruits extérieurs sont également des facteurs qui peuvent diminuer l'intensité de ta motivation.

MOYENS POUR SURMONTER LA DÉMOTIVATION

Identifie d'abord ce qui te démotive et ensuite:

- Trouve les causes et les moyens pour solutionner ce qui te démotive.
- Pour ce faire, examine comment cette démotivation s'y prend pour t'empêcher de combler tes besoins.
- Enfin, passe à l'action pour atteindre un équilibre entre tes attentes, tes besoins et l'obtention des résultats désirés.

Des études ont démontré qu'approfondir dans le sens de faire des recherches est un élément très motivateur. Donc, ne te limite pas à la matière que tu reçois, cherche plus loin et trouve l'élément déclencheur de ta motivation pour la matière qui te démotive.

POUR CLARIFIER TES SOURCES DE MOTIVATION POSE-TOI LES QUESTIONS SUIVANTES:

Viens-tu au Cégep par choix? Si ta réponse est oui et non, ta motivation sera ambivalente. Tu peux croire que l'école est une obligation pour réussir à faire quelque chose de ta vie. Obligation et motivation ne sont pas les meilleures amies du monde. Donc, trouve-toi un domaine qui te rejoint.

As-tu besoin de te sentir différent? As-tu soif d'étendre tes connaissances, de recevoir de l'encouragement, de t'épanouir chaque jour davantage et de te sentir apprécié de ton entourage? Si ta réponse est «oui» tu es un être motivé. Par contre, si elle est «oui mais», ta motivation contient des incongruances. Pour l'actualiser, tu dois agir en te référant à tes propres encouragements et la compléter. N'hésite pas à rencontrer des aidants et des aidants appropriés s'il y a lieu. Le reste suivra.

Autres questions pertinentes:

1. Quelles sont tes attentes face à ton choix de carrière?

2. Quelle méthode d'enseignement est-ce que tu privilégies? (théorique, pratique ou les deux)
3. Est-ce que ta motivation pour ce cours est basée strictement sur l'obtention d'un crédit?
4. Est-ce que la matière enseignée t'intéresse?

On se sent souvent obligé d'aller aux études ou choisir tel secteur sans savoir pourquoi. C'est comme si une contrainte, une force invisible te poussait à agir dans le sens qui ne reflète pas ce que tu aimes réellement. Interroge-toi sur les raisons qui t'ont invité à choisir ta concentration.

Quelques agents motivateurs

- vouloir apprendre pour te débrouiller seul plus tard
- avoir de nouvelles connaissances
- devenir autonome
- désirer une meilleure vie pour ta propre satisfaction personnelle et le goût de réussir
- aimer ce vers quoi tu te diriges et avoir le sentiment de pouvoir t'y épanouir.

VOICI DIFFÉRENTES ATTITUDES VÉHICULÉES PAR LES ÉTUDIANTES ET LES ÉTUDIANTS:

Les défis, les difficultés, les contraintes, les frustrations, les échecs, etc., sont des facteurs qui peuvent freiner et même inhiber ta motivation. Heureusement que tu as la possibilité de t'ajuster, te stimuler ou bien tu peux réagir soit par inhibitions, par fuites, par attaques, par manipulations ou par affirmations. N'oublie jamais que tu es en constante évolution. De plus, tu possèdes cette fabuleuse possibilité de réfléchir, d'agir et de réagir.

FUITE:

- l'évitement (actif ou passif) face aux gens et aux événements
- préférer se soumettre plutôt que se confronter.

Conséquence:

- Ressentiment, rancœur, mauvaise communication, gaspillage d'énergie, perte de respect de soi-même, souffrance personnelle.

Origine:

- mauvaise représentation de la réalité et dévalorisation excessive

- ne parvient pas à combler son besoin d'être apprécié, entouré et aimé.
- se retrouve surtout chez les personnes suivantes: la personne observatrice, la personne coupable, pessimiste, dépendante, indifférente, geignarde, conformiste, idéaliste, etc.

ATTAQUE:

- attitude d'agressivité passive ou active qui oblige l'autre à se soumettre
- parle fort, interromp, méprise et désapprouve les autres
- beaucoup de frustration accumulée, peur latente des autres
- désir de se venger.

Exemple: Un bandit te traque un revolver contre le visage et dit: «La bourse ou la vie!» Ne suscites-t-il pas immédiatement un motif pour faire exactement ce qu'il faut? Il te donne la motivation nécessaire de passer à l'action pour sauver ta vie et en plus, tu le paies en lui donnant ton argent.

MANIPULATION:

Si ta motivation est exclusivement dépendante des encouragements, des félicitations qui te servent de nourriture pour continuer, tu risques que ceux-ci fassent défaut. Les gens qui composent ton entourage se fatigueront vite d'un tel besoin de compliments, car eux aussi veulent en recevoir et non seulement en donner.

Attitude:

- Personne très habile. Elle se façonne selon l'interlocuteur.

Conséquences:

- passivité
- rébellion et revanche
- méfiance.

Origine:

- parentale
- vieilles croyances qui stipulent qu'on ne peut faire confiance aux autres.

AFFIRMATION DE SOI:

Quand tu fais quelque chose contre ta volonté, tu

engendres inévitablement une réaction de rébellion qui gruge progressivement ton intérêt à le faire.

Exemple: La dictature produit ses rebelles chargés de la perdre.

Attitudes:

- Défendre ses droits. Prendre le risque d'être soi-même.
- Droits à faire respecter:
 - droit d'exprimer ses goûts
 - droit de parole
 - droit de se tromper sans être coupable
 - droit au travail
 - droit d'être libre, etc.

Tu possèdes le potentiel nécessaire pour devenir un individu mature. Aussi, tu as le pouvoir de changer les conditions externes et internes. Tu peux parvenir à maîtriser et à organiser ton environnement, selon des modalités qui répondent à tes besoins. N'oublie surtout pas que la situation idéale pour une motivation constante est une réalité utopique. Tu dois donc te motiver au jour le jour, et ce, surtout face à la matière que tu aimes le moins.

Donc, pour pouvoir ajuster ta motivation, il faut que tu reconnaisse tes forces et agir dans le sens d'accroître ton besoin de réussir et ton goût d'apprendre.

LA RÉUSSITE:

Tu dois organiser ta réussite par rapport aux attitudes que tu possèdes et aux ressources identifiées, car l'essence de la motivation se traduit à travers ta capacité de choisir.

Tu dois également t'évaluer et t'organiser, selon ton potentiel, afin que les moyens que tu utilises, répondent aux besoins situationnels.

Tu dois faire également une mise au point concernant ton évolution professionnelle, relationnelle et personnelle. Le but est une prise de conscience du sens de ta vie et d'intégrer, de planifier des concepts de changements désirés, si nécessaire.

Tu dois fortifier et encren ton vouloir aux changements. L'acte de volonté est une activité vitale. Il sert de dynamisme naturel (pousse vers) qui t'entraîne à te diriger vers tes préférences.

CONCLUSION:

La motivation ne consiste pas à fournir un surplus d'efforts. Au contraire, elle n'exige aucun effort. Elle est naturelle et accessible à tous.

Dans ton développement, tu as appris à te comporter d'une façon précise. Tu as développé un répertoire de comportements pouvant maximiser tes chances de réussite. Pourtant, dans certaines situations, tu peux ne pas obtenir les résultats désirés. Plusieurs causes peuvent être à l'origine de cette inhibition. Peu importe les raisons, il s'agit de prendre conscience des conséquences et des alternatives disponibles.

La déception ressentie peut être un facteur de démotivation. Malgré tout, tu possèdes les ressources pour réorienter tes croyances. Tu dois te permettre de reconnaître que tu possèdes le **potentiel** de te réaliser.

Tu ne dois pas devenir un modèle social préétabli qui ne correspond pas à ton propre potentiel, mais exprimer ce que tu es, même s'il faut pour cela que tu **réinventes les moyens**.

Le seul sentier qui conduit vers la motivation est de développer ce que tu possèdes à l'intérieur comme désir. Puis, travailler avec méthode, application, discipline et motivation te conduira à la réussite académique, mais également dans tous les autres domaines. Enfin, mise sur ton **sentiment de liberté** (tu es ton propre maître)(1) sur le plaisir d'apprendre des choses nouvelles, (2) ta spontanéité, (3) laisse l'enfant en toi découvrir l'inconnu pour atteindre la conclusion indissociable de ces éléments, **c'est-à-dire l'intérêt personnel, synonyme de motivation**.

Sylvie Beauchamp, psychologue
Fernando Simard, psychologue



SERVICE
DE
PSYCHOLOGIE ET D'ORIENTATION

IMPROTHÉQUE INC. - 81060

À TOI DE CONSTRUIRE TA
RÉUSSITE!

LA MOTIVATION



CÉGEP de Jonquière