

Mes accélérateurs de motivation

Hélène WEBER

Ce test vous propose d'auto-évaluer vos acquis et vos marges de progression pour booster votre motivation dans le cadre de vos études.

J'ai regroupé les sources de motivation selon quatre catégories :

- 1) Donner de la valeur à ce que j'apprends
- 2) Prendre soin de moi
- 3) Etre acteur de mes apprentissages
- 4) Maîtriser les compétences transversales qui favorisent la réussite scolaire

Cochez les cases qui vous correspondent et reportez-vous aux résultats pour identifier vos atouts et les voies que vous pourriez explorer pour renforcer votre motivation.

Donner du sens à ce que j'apprends	Plutôt oui	Plutôt non
Lorsque ce que j'apprends ne m'intéresse pas, je fais des recherches complémentaires pour nourrir ma curiosité		
Je sais aller vers les autres pour me faire de nouveaux amis		
Mes proches ne se sentent pas menacés par mes réussites. Ils sont contents pour moi lorsque je réussis ce que j'entreprends		
Ce que j'apprends dans le cadre de ma formation va m'être utile		
Je sens qu'il y a une bonne ambiance dans ma promotion		
Dans l'ensemble, ce que j'apprends dans ma formation m'intéresse vraiment		

Résultats

Pour vous engager dans un apprentissage, vous avez besoin d'attribuer de la valeur au contenu. Vous sentez que ce que vous apprenez :

- répond à des questions que vous vous posez et nourrit votre curiosité,
- est utile (vous savez comment vous allez le réutiliser),
- vous permet de créer du lien avec les autres
- et d'exploiter des talents et savoir-faire que vous avez du plaisir à mobiliser.

Vos réponses positives vous permettent dans cette catégorie de repérer ce qui donne de la valeur à vos yeux au contenu de vos cours. Vos réponses négatives doivent attirer votre attention sur des voies à explorer pour donner plus de sens à vos apprentissages.

Prendre soin de moi	Plutôt oui	Plutôt non
J'ai suffisamment d'argent pour subvenir à mes besoins (logement, déplacements, alimentation, matériel scolaire, loisirs...)		
Je me sens suffisamment bien dans ma tête, dans mon coeur et dans mon corps pour pouvoir m'investir dans ma scolarité		
Je sais reconnaître quand je ne vais pas y arriver tout.e seul.e et demander de l'aide		
Tout va suffisamment bien dans ma vie (santé, amour, argent, ami.e.s, logement...), ce qui me permet de m'investir sereinement dans ma scolarité		
Je prends soin de ma santé : repas équilibrés, sommeil réparateur, rendez-vous médicaux à jour, activité physique régulière...		
Mes proches me soutiennent dans mes projets. je me sens encouragé.e		

Résultats

Pour vous investir sereinement dans vos études, vous avez besoin :

- que vos conditions matérielles de vie (budget, logement) et votre santé (alimentation, sommeil, bien-être physique et psychologique) soient suffisamment bons
- de vous sentir soutenu.e
- et d'être en capacité de demander de l'aide à votre entourage ou à des professionnels qualifiés si vous en avez besoin.

Vos réponses positives sont des forces sur lesquels vous appuyer. Vos réponses négatives attirent votre attention sur des besoins non satisfaits dont il faudrait vous préoccuper. Vous pouvez consulter les chapitres « gagner en confiance en soi » et « trouver l'aide dont j'ai besoin » pour obtenir des conseils complémentaires.

Etre acteur de mes apprentissages

Etre acteur de mes apprentissages	Plutôt oui	Plutôt non
Je travaille en groupe ou en binôme. C'est une source de motivation pour moi d'étudier à plusieurs		
J'approfondis régulièrement mon projet de formation (options, stages...) et mon projet professionnel		
C'est moi qui ai choisi mon orientation. Je ne suis pas inscrit.e dans ce cursus pour faire plaisir à mes proches		
Je sais ce que j'ai envie de faire dans les années à venir		
Mon projet professionnel est précis et m'aide à me re-motiver quand je rencontre des difficultés		

Résultats

Etre acteur de vos apprentissages est une clé de motivation précieuse :

- Choisir et approfondir vos projets (de formation et professionnel).
- Faire des recherches complémentaires chaque fois que vous ne percevez pas l'intérêt ou l'utilité d'un enseignement.
- Vous appuyer sur le groupe pour favoriser votre engagement et votre sens des responsabilités.

Développer votre esprit critique, votre curiosité et vos projets renforcera votre engagement.

Maîtriser les compétences transversales qui favorisent la réussite scolaire	Plutôt oui	Plutôt non
J'arrive bien à me concentrer lorsque j'étudie		
Je sais limiter le nombre de mes engagements pour me concentrer sur ce qui est le plus important		
Je suis flexible : je sais m'adapter lorsque c'est nécessaire		
J'ai de bonnes capacités de mémorisation		
Je sais comment m'organiser pour être efficace		
Lorsque je ne comprends pas un cours, je sais quelles stratégies employer pour surmonter mes difficultés		
Je sais limiter mes temps de loisirs pour consacrer le temps nécessaire à ma scolarité		
Je suis bien organisé pour gérer les contraintes de la vie quotidienne : courses, repas, rangement, etc.		
Je sais comment définir mes objectifs et planifier mes tâches		
Je gère bien la pression. Je me sens serein.e pendant les évaluations		
Je n'ai pas peur de me confronter aux difficultés		
Je suis confiant concernant l'avenir		
J'ai confiance en moi, ce qui fait que je suis capable de persévérer à la suite d'une mauvaise note		
Je vais au bout de ce que j'entreprends, même si ce que je fais n'est pas parfait		
Je sais évaluer mes forces et mes faiblesses, pour me donner les moyens de progresser		

Résultats

Pour vous engager sereinement dans votre formation, vous avez besoin de sentir que vous avez les ressources nécessaires pour réussir :

- Avoir suffisamment confiance en vous
- Maîtriser les compétences transversales qui favorisent la réussite scolaire (s'organiser, comprendre, mémoriser, réfléchir face à un problème, gérer son stress...).

Faites le point sur les compétences que vous maîtrisez et identifiez celles que vous pourriez développer pour renforcer votre confiance et votre motivation. Reportez-vous ensuite aux ressources qui pourraient vous être utiles dans le cadre des autres chapitres (m'organiser, mémoriser, comprendre, etc.).