

## LE DÉFI : LA MOTIVATION

### RESTEZ MOTIVÉ DU DÉBUT JUSQU'À LA FIN



La stratégie :

#### **PLANIFIEZ DONNEZ-VOUS DES OBJECTIFS RÉALISTES, DES BUTS À ATTEINDRE**

- Segmentez les tâches que vous avez à faire
- Récompensez-vous lorsque vous atteignez votre objectif (les récompenses devraient correspondre à l'effort et au temps exigés par la tâche)
- Fixez-vous des objectifs à court et moyen terme c'est plus encourageant

Les objectifs incitent à concentrer l'énergie et les démarches, à mesurer les progrès et, en fin de compte, à atteindre des résultats significatifs.



La stratégie :

#### **AYEZ CONFIANCE EN VOS CAPACITÉS, RAPPELEZ-VOUS DE VOS RÉUSSITES**

- Entretenez un discours positif (ex : j'ai déjà fait un projet similaire et j'avais obtenu un bon résultat)
- Percevez les erreurs, les échecs, comme des occasions d'apprendre, de changer votre façon de faire
- Éprouvez plus de difficulté signifie qu'il faut davantage s'exercer, rappelez-vous : «practice makes perfect»

Pour l'apprenant, le souvenir de ses succès est aussi important pour atteindre la réussite que la capacité réelle de réussir. Ces souvenirs incitent à l'effort, à la persévérance et à une plus grande mise en œuvre de ses capacités.



La stratégie :

#### **DONNEZ UN SENS À VOS APPRENTISSAGES**

- Ce travail me permettra de voir des applications concrètes des concepts vus à l'intérieur du cours
- Cherchez les causes qui expliquent qu'une tâche, un cours vous rebute, ainsi vous pourrez y remédier
- Tentez de rendre la tâche scolaire plaisante (ex : choisissez un sujet qui vous intéresse)

C'est en vous engageant dans un projet qui vous ressemble et sur lequel vous avez un certain contrôle que vous pourrez trouver un sens aux apprentissages qui en découlent.