

## Se motiver soi-même

**Quelles sont les choses que vous faites ou dites qui vous démotivent ?**

**Quelles sont les choses que vous faites ou dites qui vous font vous sentir mal à l'école ?**

**Que pouvez-vous faire à ce sujet ? Comment pouvez-vous améliorer votre motivation et apprendre à vous motiver ?**

- Évitez les jugements critiques : soyez indulgents lorsque vous apprenez de nouvelles compétences et développez des domaines plus faibles. Il faut du courage pour y parvenir. Si vous jugez continuellement vos comportements comme étant "mauvais" ou "stupides", vous vous découragerez et risquez d'abandonner ou de remettre les choses à plus tard. Soyez gentil, vos efforts seront plus durables.
- Faites en sorte que vos intentions soient positives plutôt que négatives : ce faisant, vous changerez votre perspective, votre attitude et votre énergie. Pour ce faire, au lieu de dire "Je ne somnolerai pas pendant que j'étudie les mathématiques", dites "J'ai l'intention de rester éveillé et alerte pendant que je me concentre sur les mathématiques".
- Notez les sensations physiques : lorsque vous évitez certaines parties de votre travail scolaire, notez les symptômes physiques - estomac qui tourne, cœur qui palpite... Cela vous montre qu'il s'agit d'un domaine dans lequel vous vous sentez moins sûr de vous. Si vous l'évitez, cela tend à vous confirmer que vous n'y arriverez probablement pas. Si, au contraire, vous choisissez d'utiliser vos compétences, d'affronter le problème, cela changera votre perspective à son égard et il vous semblera moins intimidant la prochaine fois.
- Faites en sorte que vos intentions soient modestes et réalisables : En procédant ainsi, vous vous donnez les moyens de réussir - décomposez les grands objectifs en petites tâches spécifiques que vous pouvez accomplir assez rapidement.
- Par exemple, une grande ambition : Je vais réussir cet examen de biologie (grande, vague et difficile à traduire en action) contre un objectif plus petit : Je vais étudier le chapitre 1 de la bio pendant ma pause d'une heure aujourd'hui. En d'autres termes, fixez-vous des objectifs que vous pouvez mettre en œuvre et que vous atteindrez.
- Définissez vos objectifs par le biais de votre comportement : au lieu de dire "J'ai l'intention de travailler plus dur sur mes devoirs d'histoire", dites "J'ai l'intention de faire des résumés de mes lectures". Cela vous donne une action concrète à réaliser au lieu d'une idée vague qu'il est plus facile de remettre à plus tard.
- Fixez vous des échéances : ils peuvent vous aider à concentrer votre attention et à garder le cap sur vos intentions. Par exemple, je choisirai le sujet de mon exposé d'ici mercredi, je le soumettrai à mon professeur d'ici lundi prochain, je ferai une première recherche rapide sur Internet le weekend prochain.
- Anticipez et prenez note de l'auto-sabotage : Vous prévoyez d'étudier à 9 heures mais vous commencez un film de 2 heures à 8 heures ? Peut-être ne prévoyez-vous pas assez de temps libre ou vous sentez-vous dépassé. Demandez-vous pourquoi vous évitez votre projet et quelle pourrait être la solution.
- Gestion du temps : Il y a 168 heures dans une semaine. Pour voir où vous perdez du temps, où vous pouvez faire des changements, vous verrez que c'est en fait facile. Il faut d'abord surveiller la façon dont vous passez votre temps. Il ne s'agit pas de juger ou de critiquer, cela peut très bien fonctionner pour vous. Il s'agit simplement de voir si vos impressions sur ce à quoi vous consacrez votre temps sont exactes ou légèrement différentes de ce à quoi vous vous attendiez.