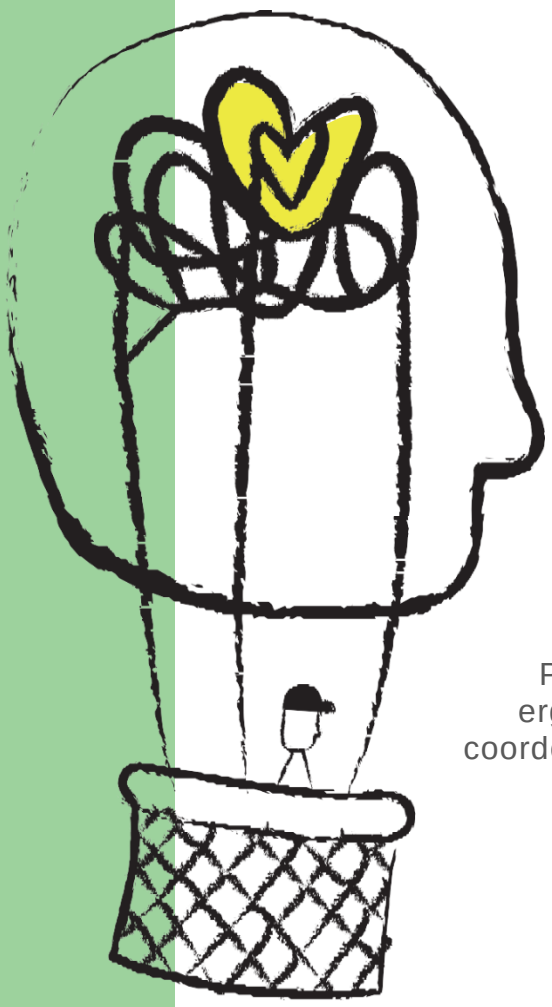
Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Motivation et études à distance

Document synthèse



Par Camille Brière, étudiante en ergothérapie et Félix Guay-Dufour, coordonnateur au Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

Mai 2020

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

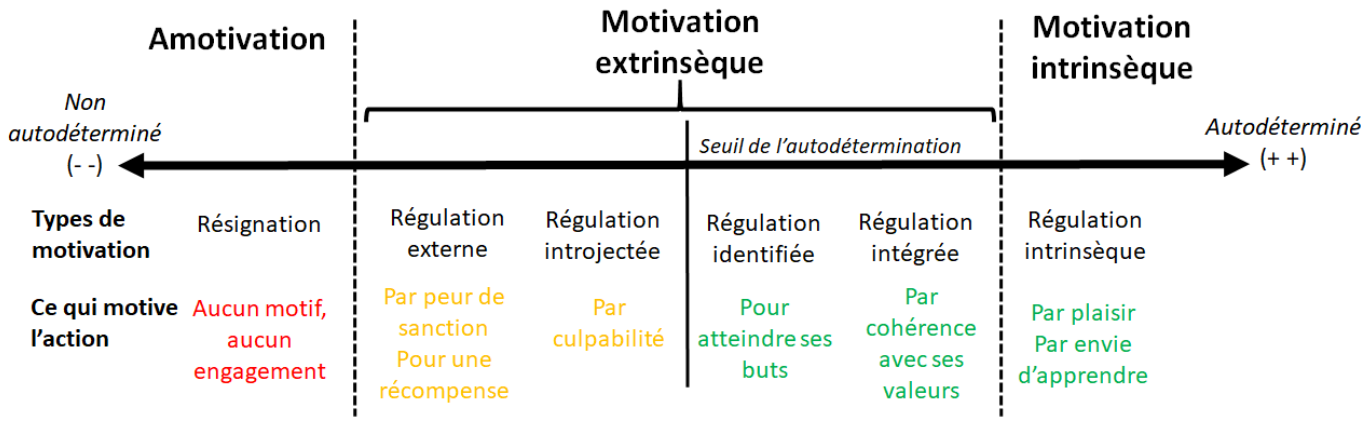
LA THÉORIE DE L'AUTODÉTERMINATION

COMPRENDRE LES DIFFÉRENTS TYPES DE MOTIVATION

L'autodétermination réfère au fait de se sentir libre de faire ce qui est intéressant, important et vitalisant. Plus nos comportements sont autodéterminés, plus notre motivation risque d'être élevée et stable. Pour agir sur sa motivation, il faut tenter de satisfaire l'un des trois types de besoins fondamentaux psychologiques suivants : **les besoins d'autonomie, de compétence et d'appartenance sociale (affiliation).**

*«Dans le contexte d'étude à distance, c'est souvent les **besoins d'appartenance sociale** qui ne sont pas suffisamment satisfaits étant donné que l'étude et les cours ne sont plus synonymes de moments auprès de ses collègues...»*

Le schéma suivant nous rappelle que plus nous faisons quelque chose pour des raisons qui nous sont propres (autodéterminées), plus notre sentiment de motivation sera élevé. À l'inverse, plus nous faisons quelque chose pour des raisons qui sont extérieures à nous-mêmes (non autodéterminées), plus notre motivation risque d'être faible et/ou facilement ébranlable.



Petit exercice intéressant

À faire lorsqu'on entame une nouvelle tâche ou un projet pour susciter la motivation :

1. Réponds à la question «Pourquoi je fais cette tâche ou cette action-là?»
2. En fonction de ta réponse, identifie où tu te situes dans le continuum de la motivation ci-haut.
3. Ensuite, si tu te retrouves dans la partie gauche du continuum, identifie les ingrédients de la motivation (voir processus volitionnel plus bas) sur lesquels tu peux agir pour te redonner du pouvoir d'action sur les tâches que tu as à faire. Le tout te permettra de te déplacer vers le côté droit du continuum et d'avoir des comportements autodéterminés.

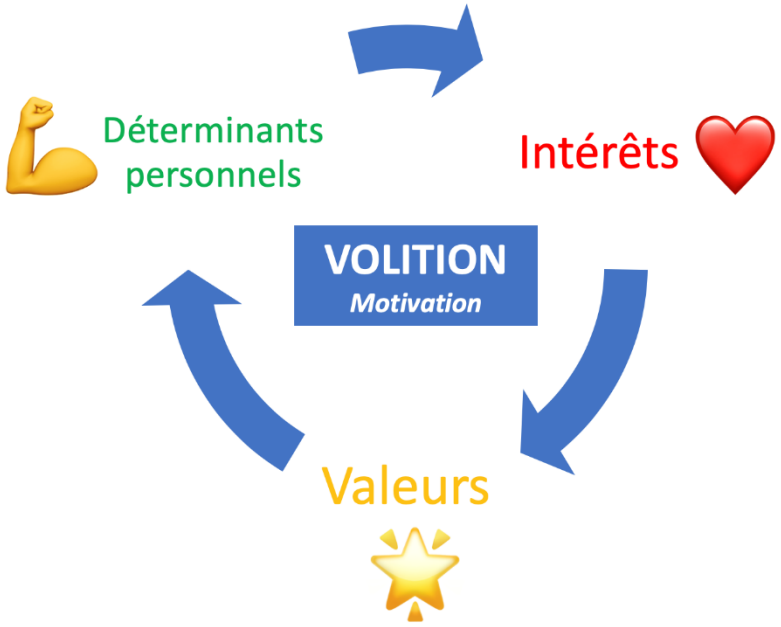
LE PROCESSUS VOLITIONNEL

DÉCOUVRIR LES INGRÉDIENTS DE LA MOTIVATION

Pour mieux comprendre et identifier les «ingrédients» de la motivation, nous explorerons le processus volitionnel, soit les rouages qui engendrent une **volition** chez l'être humain. La volition correspond à la **motivation à agir**; elle est l'élan que nous avons plus ou moins face aux différentes activités que nous faisons ou que nous avons à faire dans notre journée.

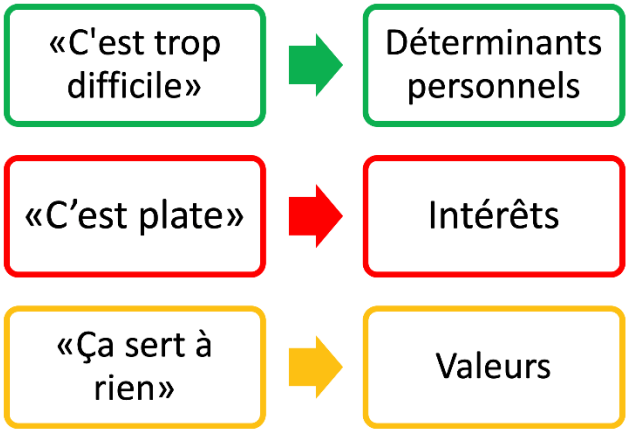
Ainsi, pour avoir une forte volition, il faut :

- Avoir le **sentiment d'être bon.ne/compétent.e** à faire ce que l'on fait --> Déterminants personnels
- **Aimer** ce que l'on fait --> Intérêts
- Trouver que ce que l'on fait est **important pour soi** --> Valeurs

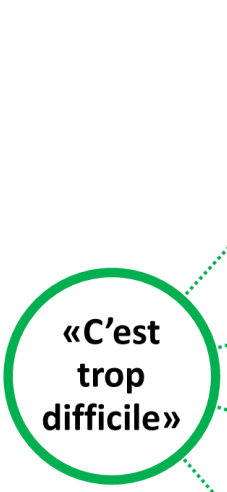


Une fois que l'on connaît ces ingrédients, il est plus facile d'identifier «pourquoi» on ne se sent pas motivé.e à faire une tâche puis d'identifier «sur quoi» il est possible d'agir pour se remotiver!

Pour ce faire, il faut identifier l'ingrédient de la motivation qui est «le moins fort» pour nous sur le moment. Un truc qui fonctionne bien est de prendre un temps pour observer la nature du discours intérieur que l'on porte à l'égard de ce qu'on a à faire. Ce discours peut nous donner un excellent indice sur l'élément manquant dans la situation qui nous permettrait d'être motivé.e. Est-ce qu'on se dit:



Ensuite, une fois qu'on identifie la nature de son discours intérieur et l'ingrédient qui y est rattaché, il est possible de chercher des stratégies qui peuvent compenser le manque que nous ressentons. Nous avons conçu, dans ce qui suit, un petit répertoire de stratégies concrètes afin de te transmettre des idées!



Choisis **le bon moment** pour toi

*Es-tu plus un **«early bird»** ou un **«night owl»?** Quel est le moment dans la journée où tu te sens avoir le **plus d'énergie**? Prends-en conscience et planifie ton horaire de la journée en conséquence: choisis les moments où tu as le plus d'énergie pour étudier et les moments où tu en as le moins pour faire des activités qui te font du bien et qui te ressourcent. Bien choisir ses moments permet souvent d'étudier moins longtemps et bien plus efficacement!*

Segmente ton travail en toutes **petites bouchées**

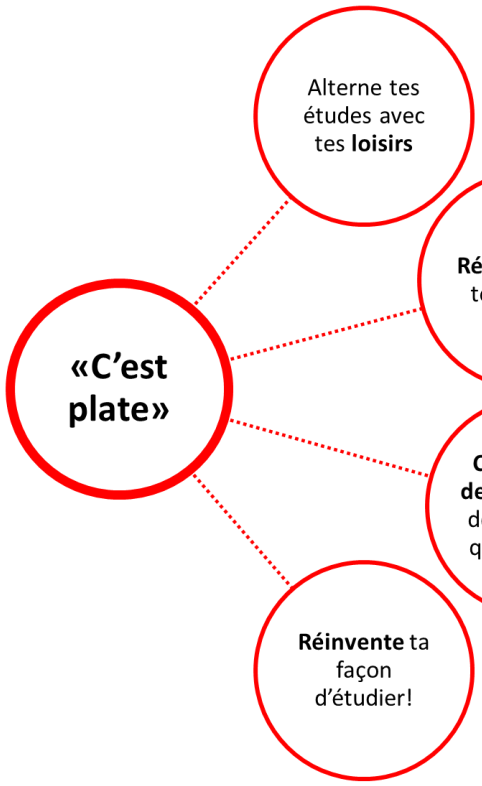
«Un éléphant, ça se mange une bouchée à la fois»
*Quelle est la plus petite tâche que tu peux faire? Décompose ton étude en te faisant des «**micro-objectifs**» de sorte à ce que tu puisses les compléter rapidement! Ça te permettra de voir que tu avances et que tu te rapproches de ton but final! Fais-toi une liste de l'ensemble de ces micro-tâches que tu as à faire et donne-toi le plaisir de les rayer rapidement l'une après l'autre lorsque tu les complètes!*

Garde tes **routines habituelles**

*Rester en «mou» toute la journée n'est peut-être pas pour t'aider! Il y a de nombreux bienfaits à compléter la même routine tous les matins et tous les soirs. Entre autres, **ça prédispose ton cerveau et ton corps à se mettre dans un état d'esprit pour attaquer ta journée**! Alors prends bien soin de conserver tes routines et tes heures habituelles de lever, coucher, pour manger…Ceci, sans t'en rendre compte, t'aidera grandement!*

Attribue-toi de **l'auto-bienveillance**

***Les études, ce n'est pas toujours facile**. Pour apprendre, il faut du défi, sortir de ce que l'on connaît et ceci peut devenir bien éprouvant surtout lorsque tout survient en même temps. Reconnais pour toi-même cet incroyable travail que tu fais chaque jour de plonger dans le défi et porte-toi un regard bienveillant, **comme tu le ferais pour un.e ami.e**, envers l'ensemble des émotions que tu vis à l'égard de ces épreuves.*



*Ton corps et ton esprit ont besoin de diversité d'activités pour bien fonctionner tout comme tu as besoin de manger pour survivre. Il est donc important de se doter d'un **«régime d'activités» équilibré et diversifié**. Ceci peut à la fois signifier d'alterner ses sujets d'études dans une journée et de les étaler dans la semaine, mais ceci veut surtout dire de garder des moments chaque jour pour faire des activités qui te donnent **du plaisir et de la joie** pour nourrir ton âme!*

*Une façon bien connue et classique pour se motiver est de se récompenser! Pour que cette méthode soit efficace, il convient cependant de **choisir les bons moments** pour s'attribuer sa récompense! Ce qui peut être fait est de se donner des **points d'ancrage dans sa journée**. Par exemple, «je travaille pour la prochaine demie-heure et ensuite je m'adonne à une courte séance de yoga de 10 minutes pour me détendre un peu».*

*Ton lieu de travail peut avoir une grande influence sur la manière dont tu t'investis dans ton étude. Nous sommes des êtres qui entrent en contact avec le monde via nos **sens et perceptions**. Plus tu connais quelles **«dispositions sensorielles» sont favorables pour toi**, plus tu te mets dans des conditions favorables pour travailler. Alors, prends un temps pour arranger ton «coin études» avec ce qui te fait du bien. Est-ce des chandelles? De la musique? Être sur ta terrasse? Avec quelque chose à boire ou à avoir sous la dent?*

*As-tu songé à repenser ta façon d'étudier et faire quelque chose de plus **«amusant»**? Pourquoi ne pas te faire des quiz avec tes amis sur la matière que vous devez étudier? Faire des poses de yoga entre tes longues lectures ou encore danser sur ta musique préférée en chantant tes notions! **Tant de façons différentes d'étudier**; il n'est pas écrit nulle part qu'il est obligatoire d'être sérieux pour bien assimiler sa matière! ;)*

*Tu as peut-être entendu parler de la «force de l'intention». C'est une technique de plus en plus répandue qui se rattache aux principes de **pleine conscience**. Le principe consiste à prendre un **moment pour se déposer avant** de se lancer dans une tâche. Durant ce moment, tu projettes une intention pour ton activité que tu tenteras de conserver tout au long de sa réalisation. Ceci te permet de **rester connecté** à ce que TOI tu voudras donner comme touche à ce que tu fais.*

*Parfois, il y a des cours qui nous interpellent peu et qui nous paraissent vraiment démotivants et qui ne font plus de sens pour nous... Une bonne façon de redonner du sens à ce que l'on fait est de **se rappeler «pourquoi»** on s'y est d'abord engagé! Rappelle-toi ce qui t'a motivé à entrer dans ton programme d'étude, quels sont les rêves que tu poursuis? Si ça peut t'aider, tu peux même te faire un **«vision board»,** soit un collage d'une multitude de photos qui représentent ce à quoi tu aspires et que tu affiches bien visiblement dans ta chambre pour te rappeler le plus souvent possible tes objectifs de vie!*

Au travers de ta semaine, accorde-toi un moment pour rester en contact avec les personnes que tu aimes, t'adonner à des activités qui te rendent fier.ère. C'est important pour sa santé physique et mentale de se donner l'espace de vivre pour ce qui fait le plus de sens pour soi en ce monde.

*Une bonne façon pour ne pas t'oublier à travers tout ce qui peut survenir au courant de la journée c'est de **prendre les premières 30 minutes de ta journée** pour t'adonner à ce qui est le plus cher à tes yeux. Ça peut être un loisir, un entraînement physique, un moment pour lire, pour organiser ta journée, pour appeler quelqu'un que tu aimes, tout ce que tu veux!*

Petite pensée à garder près de soi :

« *Malgré la multitude de stratégies qui existent et qui te sont partagées, il est normal de continuer à vivre des périodes de moins grande motivation où notre contexte est moins favorable. N'oublie donc pas d'être conciliant avec toi-même, surtout dans cette période d'instabilité ! »*

Pour plus d'informations sur les différentes activités et ressources du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, nous t'invitons à cliquer sur les liens suivants

- **Facebook**: https://www.facebook.com/CentreRBCdexpertise/
- **Site Web**: https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca
- **Page Ressources et conseils bien-être**: https://www.usherbrooke.ca/promo/udes/ressources-bien-etre/?fbclid=IwAR2L5MPTfQZx3-x0EUBIMibFTRrUPyI8oNXaUmwuaugpdBPqdzjb-z9mvyE

RÉFÉRENCES

Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, *55*(1), 68-78. Repéré à https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf

Taylor, R. R. (2017). *Kielhofner's model of human occupation: Theory and application* (5e édition). Philadelphia: Wolters Kluwer.